الطبعة الثانية

نانسي زاي

فن التنفس

ستة دروس بسيطة لتحسين الأداء والصحة والسعادة



نقله إلى العربية

د. ياسر العيتي



كلمات ثناء على كتاب (فن التنفس)

- «كتاب يجب أن يقرأه كل إنسان يريدُ حياةً أفضل ويريد أن يتخلص من المزعجات اليومية وأن تكون لديه القدرة على التعامل معها على طول اليوم».

– ***جاك كانفيلد***، مؤلف مشارك في كتاب حساء دجاج للروح.

- «كتابٌ مهمٌ يعلّمنا التنفس بشكلٍ صحيح».

– ***الدكتور ابريل مندل***، مؤلف كتابي إنجيل الفيتامينات وإنجيل مقاومة الكهولة.

- «للمرة الأولى منذ شهور، شعرتُ بالاسترخاء العميق حينما مارست تنفس الحياة الذي كنتُ قد نسيته».

– ***راي ساهليان***، طبيب ومؤلف كتاب الميلانونين الحبوب المنوّمة الطبيعية.

- «نحن العاملون في صناعة الترفيه نقوم بابتكار الأوهام، لكن الفوائد الحقيقية المستقاة من كتاب (فن التنفس) ليست أوهاماً. إنني أنصح بشدة أن يقرأه الممثلون والخطباء والكُتّاب وكل من ينشد الهدوء والتركيز وتجديد الطاقة».

– ***روبرت وايس***، مخرج الفلمين الحاصلين على الجائزة الأكاديمية: قصة الجانب العربي، وصوت الموسيقا.

- «بفضل كتاب فن التنفس يخف التوتر ويتحول الجسد إلى مسرى لتيار متحرّر من الإبداع».

– ***ناتالي ليمونيك***، بروفسورة الموسيقى ورئيسة دار أوبرا غيلد في جنوب كاليفورنيا

- «منذ ظهوره الأول على رفوف مكتباتنا أصبح كتاب فن التنفس مقياساً بسرعة. إننا ننصح به بشدة زبائننا الذين يطلبون كتاباً عن التنفس».

– *ماري كارا*، مالك مؤسسة سايكيك آي بوك تشوبس أكبر مكتبة لبيع كتب العصر الجديد في البلاد.

- «لقد زودتنا زاي بواحد من أكثر العروض شمولية ووضوحاً عن التنفس الصحي. ففيه الكثير من التعليمات البصرية الواضحة.. إنه طريقة معقولة للاستيقاظ (القيام بتمرينات تشي يي) تجعل عصير الطاقة ينساب في جسدك بشكل أفضل من القهوة».

– ***بوك ريدر***

- «لقد قدمت لنا نانسي زاي تحفة من خلال برنامجها الصحي... إن تمارين الكتاب منشطة وسهلة الاتباع وترتكز على البساطة والنتائج... إنّ أسلوب نانسي خلال الكتاب دقيق وسلس، ومن الواضح أنه ناتج عن سنوات من التعليم والتمرين».

– ***هول لا يف تايمز***

- «الكتاب مصدرٌ ممتاز. لا أعرف كتاباً فيه مثل هذه التعليمات العملية والشاملة عن طريقة القيام (بالتمرينات)... إن نانسي زاي معلّمة مُلهِمة».

– ***جورجياستيت، فانكوفر، بي سي.***

- «إن السيدة زاي مليئة بالحيوية وجذّابة.. نوصي بقوة بمطالعة الكتاب».

– ***مجلة أويرنس***

- «كتابٌ سهل التعلُّم والتطبيق، ممتاز للذين يستخدمون أصواتهم بشكل كبير، نوصي بقوةٍ بقراءته».

- هارت سونغ ريفيو

- «إنه أكثر من مجرَّد برنامج تمارين، إن كتاب فن التنفس لديه القدرة على النفاذ وتغيير كل جوانب الحياة بشكل بسيط وفعّال».

- تارا ريفيو






MOHAMED KHATAB



فن التنفس


محمد خطاب

نانسي زاي

فن التنفس

ستة دروس بسيطة لتحسين الأداء والصحة والسعادة

نقله إلى العربية

د. ياسر العيتي




MOHAMED KHATAB

Natheer Ahmad



إهداء

■ أهدي هذا الكتاب إلى أمي

السيدة لوسي مازاي

■ وإلى والدي الراحل الدكتور

بنجامين دنغ هوي زاي الموقَّر

تنبيه

■ هذه التمارين أو أي تمارين أخرى قد تسبب لك الأذى. أرجو أن تستشير طبيبك قبل البدء بتطبيقها. إن هذه التمارين والتعليمات والنصائح لا تُعدُّ بأي شكل من الأشكال بديلاً عن الاستشارة الطبية.

كلمات شكر

أريد أن أعبر عن شكري الخالص للسيد وانغ تشاي تشين لكتابته العبارات الصينية الجميلة الموجودة في مقدمة كل جزء من أجزاء هذا الكتاب.

كما أقدّم شكري العميق لكُلٍّ من:

السيد إيرني بيريرا مدير تحرير صحيفة (هونغ كونغ ستاندرد) اليومية الذي شجعني وأرشدني إلى كتابة هذا الكتاب.

السيدة البرفسورة جون هِسُو من جامعة كورنل التي أضفت ملاحظاتها الحكيمةَ والدقيقةَ الحكمةَ على هذا الكتاب.

سوينغ لاي أيكيدا لنصائحها الفنّية القيّمة وغير ذلك من النصائح.

إيريك ماتشي لرسومه الرائعة وميلاني ماتشي الذي لعب دور النموذج بصبرٍ كبير.

تشارلز هاموند ومارغاريت إم. ماير اللذان حضّرا المسوّدة الأصلية.

ابنتي فايوليت لاي هونغ لجهدها الكبير ودعمها الموهوب الذي سهّل كل جانبٍ من جوانب هذا المشروع.

ابني فنسنت لاي لتشجيعه الصامت بأنّ أمه مازال لديها الكثير لتقدّمه قبل أن تعتزل.

غيل لاريك لإرشاداته القيّمة ولكونه المحرِّر الرائع الذي رعى هذا الكتاب من البداية إلى النهاية.

فلو سيلفمان لموهبته الفعّالة والغنية في العلاقات العامة. فدون مشاركته المفعمة بالحب والرعاية لما خرج الكتاب بهذا الشكل.

غلوريا بالكوم لموهبتها الرائعة في إدارة الأعمال ولقدراتها المتعددة، فهي بحق نورٌ ثمينٌ وهادٍ.

لا أستطيع أن أوفيَ آلان فريلاند وكينيث بورك حقَّها من الشكر فمن دونهما لما ظهر هذا الكتاب.

وقبل كل ذلك أريد القول: أنه لولا تفهم زوجي إس. بول لاي ودعمه لمهمتي في نشر فوائد فن التنفس لما استطعتُ المضيَّ قُدُماً في هذا المشروع. شكراً لك!



تمهيد

يُقَدمّ الكتاب ستة دروس متتابعة مع تعليمات تخيلية. هذه الدروس والتعليمات ستمكّنك من الشعور القوي بالحيوية والتوازن وستصقل قدرتك على التنسيق بين الجسد والعقل. عندما تُطوِّر قدرتك على إدراك تنفسك والتحكم به من خلال التشي يي سوف تكتشف مبادئ التنفس الفعال الذي يمكن تطبيقه بدون جهد أثناء نشاطاتك اليومية. إن النتائج يمكن أن تغذّي وإلى الأبد حياتك بزيادة قدرة التشي- الصحة العقلية والجسدية، مستوى الطاقة، الشخصية، الصوت، التنسيق، القدرات الرياضية وغيرها... يوفّر الكتاب الكثير من المعلومات الأساسية والنقاشات النظرية والشروحات المفصّلة ويركّز أكثر على التطبيقات.

ويشكّل الكتاب دورة تدريبية كاملة. إنّ حضور هذه الدورة سيمكنك من:

- تطبيق التشي يي في أيّ مجال ــ الرياضة، المسرح، الإلقاء، اليوغا التأمل وغيرها..
- التخفيف من الشدة وتعلُّم الاسترخاء كذلك معالجة الأرق وغيره من الاضطرابات الجسدية.
- العثور على مركز مشترك لحركاتك العقلية والجسدية لتحقيق حالة من التوازن والرشاقة والطمأنينة.

- أن تبدو وتشعر وتكون بأفضل صحة وتتعافى بسرعة من الأمراض.
- أن تكسب المزيد من القوّة والتألق والسعادة.

للحصول على معلومات حول هذا الكتاب اتصل بشركة فيفي على العنوان التالي:

Vivi company P.o. Box 750, Glemdale, California 91209-0750,USA., أو اتصل بالرقم التـــالي-800-1 (1-800-464-2538) NHALE.

الموقع على الانترنت: WWW. the art of breathing.Com

العنوان الالكتروني: Zibreathe@aol.Com





الفهرس

الجزء الثاني

الدرس الأول:

التمارين

الدرس الثاني:

الدرس الثالث

الدرس الرابع

التمارين

التمارين

التمارين

القسم الثالث

القسم الرابع

تقديم

يُعَدُّ هذا الكتاب دليلاً منظّماً للتدرُّب على التنفس من خلال مهارات تسمّيها المؤلّفة تشي بي فن التنفس. بالطبع لا يحتاج أحدٌ إلى تعليمات خاصة ليتعلم كيف يتنفس، مع أن العمليات الجسدية والنفسية والروحية والجمالية والرياضية والشفائية التي يُعتبر التنفس أمراً أساسياً فيها يمكن تُطوَّر إلى درجة عالية إذا طوَّرنا بشكلٍ واعٍ طريقتنا في التنفس وعرفنا كيف نوقظ ونوجه الطاقات التي يمنحنا إياها التنفس الصحيح والماهر.

إذا كان معظمنا، كما تقول نانسي زاي يتنفس بشكل سطحي سيفيدنا هنا التأكيد على مجموعة العمليات والنشاطات المرتبطة بالتنفس لنرى مدى أهمية هذه العمليات وكم ستكون ممارسة التشي بي مفيدة بالنسبة لنا.

تتفق العمليات الحيوية الطاقة من خلال التفاعل بين الغذاء والأكسجين. تستطيع العيش دون طعام لمدة أسابيع ودون ماء لمدة أيام، وعلى الرغم من أنَّ باستطاعتنا أن نتعلم كيف أن نحبس أنفاسنا لمدة دقائق قليلة إلا أننا لا نستطيع العيش جزءاً من الثانية دون الطاقة التي تزوِّدنا بها العمليات المعتمدة على الأكسجين.

كل جهاز في الجسم بل كل خلية فيه هي عبارة عن آلة طاقة.

إن التنسيق بين عمليات تحرير وتخزين وتبادل وتشكيل الطاقة ربما تكون أكثر العمليات التي يقوم بها جسم الإنسان إعجازاً.

من المستحيل أن نحافظ على صحة جيدة- جسدياً وعقلياً- دون كميات هائلة من الأكسجين. إن الكفاءة التي نستخدم بها الأكسجين الذي نتنفسه تؤثر على كل أعضائنا. إذا كان الدم الذي يديره القلب في أجسادنا فقيراً بالأكسجين فإن كل الأنسجة ستضمر على المدى الطويل.

إن صحتنا النفسية تتأثر بطريقة تنفسنا، فنقص الأكسجين يغذّي الاكتئاب والجمود العقلي والقلق (كلمة قلق Anxity مشتقة من الكلمة اللاتينية Angere وتعني الاختناق، وفي الحقيقة فإن مشاعر القلق تحدث عندما يخنق المريض الإثارة العاطفية بالتأثير على مجرى التنفس).

بالمقابل تساعد الكميات الوافرة من الأكسجين على الشعور بالسعادة والمتعة والرضا والتنبه العقلي. كثيرٌ من المعالجين النفسيين يصفون تمارين التنفس لتخفيف المشاعر السلبية والتعافي من الدوافع المكبوتة.

إن النشاطات الرياضية التي يحتاج إلى جهد جسدي عظيم تتطلب الكفاءة في استخدام الأكسجين. في حين يُعد النشاط الرياضي بحدٍّ ذاته تمريناً هوائياً ممتازاً. توفّر لنا تمارين التنفس التي تقدّمها نانسي زاي فوائد لا نجدها في الركض ولعب السكواش والرياضات المائية.

تُطوِّر تمارينُ التشي يي ما تسمّيه نانسي «النواة» وهي مركز صحتنا الجسدية وأساس طاقتنا الحيوية.

هذه النواة تدعوها زن والتمارين المتعلقة بها (هارا) ويدعوها تشي كنغ وتاي تشي تشوان بـ (تان تاين) أي (الموقد) حيث تُجمع التشي (الطاقة الحيوية). وتقع هذه النواة في البطن تحت السرة مباشرةً حيث

تنشأ الحركة الجسدية وهي مركز ثقل الجسم في معظم الوضعيات. إنَّ الانتباه إليها هو وسيلة لتثبيت الجسد وتركيز الإرادة وتنسيق الحركات. بالنسبة للرياضيين يُعتبر إدراك هذه النواة بشكلٍ قوي وواعٍ مدخلاً إلى تلك الحالة من الأداء العالي التي يسمّيها الرياضيون «الوجود في المنطقة».

في تمرينات التشي بي يوجّه التنفس إلى النواة. وتحرص نانسي زاي على وصف هذه العملية بأنها تفعيل لعضلات أسفل البطن لدفع التنفس عميقاً إلى الرئتين. لا يدخل الهواء هنا إلى البطن وإن كان الإنسان يشعر بالطاقة تتجمّع وتتوهج في تلك المنطقة.

إن توجيه التنفس إلى نواة الجسد يؤدي إلى الشعور بالانسجام. إن الحركات العنيفة والمفاجئة أو الضعيفة والمتعبة لن توقظ الإحساس في نواة الجسم في حين أن الممارسة المنظمة والمُلهِمَة تفعل ذلك بالتأكيد.

إن النواة هي المعلّم الداخلي الموجود في كل واحدٍ منا، فهي تزيد من حساسيتنا لحركات الطاقة البسيطة، وتقوّي القدرة على الاستقبال في كل الأجهزة الحسية إذ توقظ حاسة اللمس وتقوّي حاسة البصر، كما أنها تُرهف حاسة السمع. إن هذا الإنصات الداخلي يفتح حواسنا على الإحساسات الجسدية الموجودة تحت عتبة الوعي. إن زيادة الحساسية والانفتاح يزيد من قدرتنا على التنسيق بين مساحات الإدراك، وهذا التنسيق يحسّن الأداء الرياضي.

لكن ممارسة التشي بي يمكن أن يقوّي من قدرة الإنسان على الإدراك واستخدام طاقته إلى درجةٍ امتلاكه لقدرات كان يظنُّ أنها غير موجودة عنده.

عندما نضع أيدينا على مكامن القوة في تمارين التنفس ونصل إلى مستوى عميق من الإدراك سنبدأ بالاقتراب مما يسمى عادة بالجزء الروحي من ذواتنا.

إن تمارين التنفس تمسُّ كل جزء من الجانب الروحي عندنا (كلمة روح spirit مشتقة من الكلمة اللاتينية Spiritus وتعني التنفس). إن يوغا الهاثا (من التقاليد الهندوسية) وهي شائعة جداً في الغرب ميَّزت أنه عندما يسيطر التنفس يصبح العقل تحت السيطرة. وعندما يكون العقل تحت السيطرة يستطيع الإنسان أن يتمثَّل كل ما هو روحي. لذلك تزوِّدنا اليوغا بطريقة للتحكم في التنفس (برانا ياما) مصمَّمة لإيقاظ الطاقة الكامنة فينا (كوندا ليني) والتحكم بالعقل. كما أن تمارين التنفس موجودة في الممارسات (الشامانية)* التي تهدف إلى الوصول إلى السعادة والتواصل مع الأرواح والسفر إلى أبعاد أخرى من الوجود.

في مدرسة الثيرافادا بوديزم (أقدم مدرسة لممارسة البوذية) يستخدم التنفس العميق لتهدئة النفس وتطوير الإدراك.

وفي مدرسة الزِن بوديزم تُستخدم مراقبة حركات التنفس فقط بدون محاولة التحكم بها لتسهيل حركة العقل دون عوائق مما يقود الإنسان إلى حالة الـ (ساتوري) أي حالة الإلهام.

تسمّى تمارين تطوير الطاقة في الصين بـ (تشي كنغ). إن التشي يي الذي طوَّرته نانسي زاي هو تعديل لتمارين التنفس في الـ (تشي كنغ) لتصبح قابلة للتطبيق على مستوى العالم. هناك الألوف من تمارين

*الشامانية: دين بدائي يعتقد بوجود عالم محجوب من الآلهة والشياطين وأرواح السلف (المعرّب).

التشي كنغ وهناك عددٌ لا حصر له من الأنظمة الصينية التي تجمع بين هذه التمارين وتقدمها بطريقة منظَّمة في سياقات متعدِّدة لتأدية أغراض مختلفة. هناك التشي كنغ الطبية، وفن القتال بالتشي كنغ، و(تشي كنغ الطاوية*) لتحقيق الخلود والتواصل مع الأرواح. ربما تكون أكثر أنواع التشي كنغ المعروفة في الغرب هي التاي تشي تشوان والوخز بالإبر الصينية. إن التاي تشي هو نوع من التشي كنغ، وهناك أنواع من التشي كنغ يمكن أن تمارس كشكل من أشكال الوخز الذاتي بالإبر الصينية.

إن العديد من ممارسات التشي كنغ تعتمد على الجمع بين حركات الجسم وطرق تنفسية خاصة، وتتضمن جريان التشي على نفس (الميريد يانز) أو قنوات الطاقة المستخدمة في الوخز بالإبر.

إن الدراسة الجادّة للتشي كنغ من قبل معلّم صيني ولا تعني تطوير طرق التنفس والحركة فقط بل فهم المصطلحات والمفاهيم وطرق الحياة الصينية والكاملةُ فيما بينها. مع ذلك فإن الكثير من ممارسات التشي

كنغ تفتح الاحتمالات للتجربة الداخلية والتطوير الذاتي بدون الحاجة إلى المشاركة الكاملة في الثقافة الصينية.

إن الوخز بالإبر الصينية يفيد دون أن يعرف المريض المبادئ التي يعتمد عليها، وهكذا يمكن الاستفادة من تطبيق تمرينات التنفس المشتقة من التشي كنغ دون الدخول في دراسة مفصلّة للتشريح الخفي التي تعتمد عليه. أحد الأمور المهمة جداً المتعلقة بعمل نانسي زاي هو أنها تقدِّم برنامجاً تدريبياً شاملاً في التنفس والطاقة اعتماداً على

*الطاوية: أحد الأديان الثلاثة المنتشرة في الصين إضافة إلى البوذية، الكونفوشسية.

مبادئ تشي كنغ دون الحاجة إلى التعمق في الثقافة الصينية أو الطاوية. فهنا لم يُذكر نظام قنوات الطاقة كما أُسقط موضوع الخلود تماماً ولم يتم التركيز على بعض المواد ولم تتم الإشارة إلى الأرواح العنصرية والجسدية التي تُستحضر عند إطلاق الطاقة وتخزينها. كما أن المذهب الحيوي الذي يثيره مفهوم التشي غائب هنا تقريباً. ومع ذلك توفر التشي بي مدخلاً إلى العالم الداخلي الغني بخبرات الطاقة الجسدية وتجعل من الممكن تطبيق معظم التشي كنغ التقليدية.

إن تقديم مواد التشي كنغ دون التعرض إلى وجهة النظر الصينية التقليدية لا يمرُّ بدون مخاطرة. تعتمد التشي كنغ على التبادل ما بين الموقف العقلي والطاقة الحيوية.

يوجد في النصوص التقليدية كنزاً وافراً من المقطوعات الشعرية والأسطورية والسحرية المرتبطة بالألفاظ التقنية والمفاهيم التي تجعل من الطبيعي أن يعمل العقل بتماسٍ مع الحركة والتنفس ومعظم هذه المفاهيم لا يمكن استيعابها بدون الاطلاع على الثقافة الصينية.

على الرغم من أن بعض الناس قد يكون لديهم ألفة مع طرق التفكير والتخيل الصينية إلا أن البعض لا يألفون ذلك وعندما يحاول الإنسان التلاؤم مع عالم غريب من التخيلات فإن ذلك قد يسبب تشويشاً عنده بدلاً من مساعدته على توليد الطاقة باستخدام العقل. ما يميز طريقة نانسي زاي في العرض هو قدرتها على تفعيل الخيال دون تشويش.

إن الكثير من التمارين الروحية التقليدية قد تمَّ نقلها اليوم إلى الغرب.

ولدينا ورثة غربيون من نسلِ معتنقي الفجر يانا (بوذية التيبت)- وحتى كهنة بوذيون انتقلت أرواحهم بالتناسخ إلى عائلات غربية. كما

لدينا طلاب قوقازيون ورثوا التقاليد الأمريكية الأصلية التقليدية في الشفاء، وطلاب ورثوا ثقافات تقليدية من كل أنحاء العالم. لكننا نلاحظ أيضاً اندماج الطرق الخاصة بكل فئة في الوعاء الثقافي العالمي، وكما هو الحال في نشوء المطبخ المشترك ظهرت بعض النتائج التي تنبئ ببروز ثقافة عالمية مثيرة وواعدة وما زلنا في الأطوار الأولى لنشوء هذه الثقافة العالمية. في الوقت الذي أعتقد فيه بوجود حاجة ماسة إلى نقل العديد من الثقافات الروحية والحكمة العملية أجد أن التمازج الثقافي العالمي أصبح حقيقة واقعة، وأصبح انتقال الممارسات والطرق إلى فضاء جديد من الاندماج والتلاقح الثقافي ظاهرة مثيرة ومهمة على الساحة العالمية.

تركِّز العديد من التقاليد الروحية التي ذكرتُها آنفاً على النظرة «اللا ثنائية» في تقنياتها. لقد أثار اهتمامي جانب معين من تمارين التنفس وهو قدرتها على التوسط ما بين التحكم والتلقائية مما يشكل قاعدة تجريبية للثنائية التي توفق بين حرية الإنسان والضرورات المادية.

تعتبر «الثنائية» إشكالاً في العديد من الطروحات الروحية الفلسفية المعاصرة حيث يتم الحديث عن تجاوز (أزواج المتضادات) تلك كالعقل والجسد والروح والمادة والتصرفات الإرادية والسلوك اللا إرادي.

إننا نميل إلى تصنيف النشاطات البشرية إلى نشاطات إرادية. نعتقد أننا مسؤولون عنها وأخرى ميكانيكية بحتة نحن غير مسؤولين عنها.

هذه القطبية تؤثر على الأخلاق الاجتماعية وطريقة تناولنا للقضايا القانونية والسياسية وحتى على شجاراتنا وخلافاتنا الشخصية، مع أنه

على المستوى العميق لا يمكننا فهم تصرفات الإنسان بشكل صحيح وفقاً لهذه العبارات الثنائية.

إن تصرفاتنا الإرادية لها خصائص غير إرادية كما أن هناك جوانب من تصرفاتنا اللا إرادية تتأثر بخياراتنا الواعية وعاداتنا وطريقتنا في النظر إلى الأمور. يخلق ذلك نوعاً من التشوُّش المؤلم عند المرضى الذين يعانون أصلاً من الآلام، فهم وفق هذه النظرة القطبية إما مسؤولون عما أصابهم أو ضحايا عاجزون للقدر القاسي.

إن الحقيقة قد تكون أمراً مختلفاً تماماً عن هذين النقيضين المؤلمين وقد يكون من الصعب فهمها. إلا أنني أدركت من خلال تمارين التنفس حالة لا يمكن وصفها بأنها إرادية أو لا إرادية، وإنما هي حالة من الحساسية أو الانخراط أو الاستجابة. أي إنه لا يوجد محرِّض غير خاضع لإرادتنا دون استجابة خاضعة لنا، ولا توجد نشاطات لا تولِّدُ فينا إحساسات ومعلومات جديدة. فأنا لست مجرماً ولست ضحية بل أشارك كلَّ لحظةٍ في عملية وجودي الذي هو ليس شيئاً ذا خواص ثابتة، وإنما عَمَلية مفتوحة من اكتشاف الذات والتعرُّف عليها.

إن هذه الحالة تمثل بشكل عجيب التنفس الطبيعي وممارسة تمارين التنفس معاً حيث أتدخل باستمرار في تنفسي الطبيعي وأُرغم نفسي على أخذ ما يفوق حاجتي بقليل أو أثبِّطُ قليلاً ما آخذه، أو ببساطة أدخل في حالة من الشرود، وهنا عليَّ أن أعود إلى التنفس الطبيعي عدة مرات، وهكذا يصبح اكتشاف حالة التنفس الطبيعي والتدرب على التنفس نوعاً من التأمل المستمر في مفهوم اللا ثنائية.

لا تعتبر حالة التنفس الطبيعي غنية باحتمالات التأمل فقط لكنها الحالة التي يوقظها المعالجون الروحيون والمعالجون بالطاقة في أنفسهم أثناء عملهم. إنها حالة الاستجابة والانخراط التي لا تؤثر على انتباه المعالج الذي يمكّنُ الطاقة من السريان بينه وبين الزبون في الوقت الذي يدرك فيه أي مقاومة أو انسداد ما هي الدوافع وأنماط الحركة في جسد وعقل الزبون.

يمكن استخدام التنفس الطبيعي في الشفاء الذاتي وهو موضوعٌ تمّ تناوله بشكل موسَّع في هذا الكتاب إذ أن طاقة التشي يمكن استخدامها في شفاء الجروح وتحقيق التوازن والمعالجة الذاتية لكثيرٍ من الأمراض الجسدية.

إن تقديم فن التنفس في شكلٍ لا يَفْصِلُهُ عن مَراجِعه الأصلية وفي نفس الوقت لا يُغرق القارئ بالمصطلحات الغربية هو أمرٌ مهمٌ جداً اليوم وخصوصاً أن طرق العلاج بالطاقة تزدادُ شعبيةً في الأوساط الطبية ويتمّ أخذها على محمل الجد في الأوساط العلمية الغربية.

لقد ذكرتُ سابقاً أنَّ الاعتقاد بوجود الطاقة الحيوية يرتبط عادةً بممارسة العلاج بطاقة التشي. وربما يكون ذلك أحد الأسباب الرئيسية التي جعلت الأوساط الطبية تتجاهل فنون العلاج بالطاقة إلى وقتٍ قريب.

يعود رفض العلوم الطبية للعلاج بالطاقة إلى الخلاف النظري في العلوم الحيوية بين التفسير (الميكانيكي) و(الحيوي) لطبيعة الحياة.

فالنظريات الميكانيكية تفكّك العمليات الحيوية إلى أنظمة وأجزاء وتحدّد التفاصيل الميكانيكية لهذه الأنظمة والأجزاء ثم تحاول فهم العلاقة فيما بينها ضمن الكائن الحيْ كمنظومة واحدة. ومن وجهة النظر الميكانيكية لا يوجد شيء منعزل اسمه (الحياة) وبالتأكيد لا يوجد ما يسمّى

(طاقة الحياة)، هناك بالطبع الطاقة الناجمة عن العمليات الاستقلابية لكنها لا تُشكل أهمية كبيرة بالنسبة للجسم ككائنٍ عضوي مستقل.

بالمقابل تعتبر النظريات الحيوية أن التحليل الميكانيكي للجسم لا يمكن أن يشكل أساساً كافياً لفهم الحياةِ وهي تنظر إلى الحياة على أنها شكل متحد ومتميّز من أشكال الطاقة. إن النظريات الميكانيكية التي تتفوق اليوم على النظريات الحيوية تعادي كل أشكال العلاج التي تعتمد على الطاقة الحيوية.

هذا الصراع بين النظريتين الحيوية والميكانيكية بدأ يخفُّ فقد أثبتت الدراسات الحيوية في الربع الأخير من القرن العشرين وجود ظواهر مغناطيسية حيوية وكهربائية حيوية لا يمكن تفسيرها بالنشاط الاستقلابي وانتقال المعلومات عبر الجملة العصبية. هناك قوى مغناطيسية خفيّة موجودة على مستوى الخلية والتيارات الكهربائية الإجهادية تسري على طول الأنسجة الضامّة وتشمل كل أنحاء الجسد وتصل إلى كل خلية بل إلى المادة الوراثية في نواة الخلية.

في الحقيقة لا يوجد هناك (طاقة حيوية) منعزلة لكنّه من المعروف اليوم أنّ الطاقة الكهرومغناطيسية ذاتها تلعب دوراً كبيراً في تنظيم وظائف الجسم وهي تستجيبُ بشكل كبير للتغيرات العاطفية والتواصل مع الأجسام الأخرى والعمليات المتعلّقة بالوعي.

هذه المعرفة هي في الحقيقة معرفة جديدة. إن الاكتشافات العلمية والتحقق منها بشكل موضوعي ومعرفة العلاقة بينها وبين الأساليب التقليدية في العلاج بالطاقة لا يتم بواسطة الأشكال التقليدية من المعرفة فدراسة اليوغا والتشي كنغ لا تقدّم معلومات عن النشاط

الكهربائي الحيوي في الجسم ومع ذلك فالعلاقة بين الأبحاث الحيوية الحديثة وممارسة اليوغا والتشي كنغ والعلاج بالطاقة تجعل الخلاف بين النظريتين الحيوية والميكانيكية أقل حدةً.

من الواضح أيضاً أنه ليس من الضروري أن يتشرب المرء الثقافة الصينية أو الهندية لكي يمارس ويستفيد من تمارين التنفس والطاقة الموجودة في هذه الثقافات ولكن تظلّ ممارسة تمارين التنفس وتقوية الطاقة باستخدام هذه الثقافات أمراً لا يمكن إبعاده عن المفاهيم والاهتمامات الروحية الموجودة في مصادرها. إن التمكُّن من فن التنفس سيجلب لنا الطاقة يقوّي فينا وإدراك الطاقة وعندما يزداد إدراكنا للطاقة يحدث عندنا تغيّر في مفهوم الإدراك ذاته إن ذواتنا التي كنّا نحسُّ بها بوصفنا كائنات مرهفة الإحساس أصبحت بفضل فن التنفس أكثر جاذبية وغموضاً وإثارةً للاهتمام.

ومع ازدياد الاهتمام بلغز الإدراك ينفتح الإنسان على الأسئلة المتعلقة بطبيعة وجوده على أعمق المستويات.

إلى أي مدى سيستجيب كل واحد منا لهذه الأسئلة هو الأساس الذي تقوم عليه ثقافة العولمة اليوم. مرةً أخرى أحيي نانسي زاي على تقديمها لفن التنفس بهذا الأسلوب العملي والقابل للتطبيق.

تشارلز ستين، درجة دكتوراة

مؤلف كتاب الوجود = الفراغ × الفعل

وكتاب سر الأقحوانة السوداء

وغيرهما من الكتب

رينكيلف، نيويورك

أيار عام ٢٠٠٠

مُقدّمة

اكتشافات

إنَّ التنفس هو الحياة وإنَّ تعلُّمَ التحكُّم في التنفس يضيفُ بعداً جديداً من السيطرةِ والتيسير على كُلِّ عملٍ يقوم به الإنسان سواءٌ كانَ بسيطاً أو معقَّداً. في الحقيقة إن فاعلية كل نشاط نقوم به -، المشي، الرياضة، العمل، الخطابة- تعتمد إلى حدٍّ كبير على الطريقة التي نستخدم بها الهواء الذي نتنفَّسهُ.

إن مهنتي تعتمد على صوتي. ولأكثر من ثلاثة عقود أنفقتُ معظم وقتي في الإلقاء، وتعلُّمِ استخدام الصوت ووقتي مشغولٌ دائماً بالخطابة أو تعليم الخطابة. يجب عليَّ الحفاظ على صوتي في حالةٍ جيدةٍ دائماً وأن أتجنَّب أثناء الحديثِ إرهاقَ حبالي الصوتية وأعتبرُ التحكم الفعال في التنفس أهمَّ أداةٍ استخدمها لكي أحافظ على نوعية الصوت التي أريدها.

كنتُ أخطب سنيَّ الدارسة في جامعة ميليكين في إلينوي في حفلات الطلاب وقد صاحبني التنفس العميق بشكلٍ تلقائي في كُلِّ مرَّةٍ كنت أصعد فيها إلى المنصة.

وعندما وصلتُ إلى الصفِّ ما قبل الأخير انتُخِبْتُ كمرشَّحةٍ للإلقاء في مسرحية (عودة الملكة) ولا أنسى مجموعة المرشَّحين الذين كانوا متحلِّقين على خشبة المسرح حول هيئة الحكام حين تحوَّلتُ إلى صخرةٍ صمَّاء! ما الذي حدث لحضوري المعتاد على المسرح؟ بعد سنوات عرفتُ

الجواب لقد خانتني تقنيات التنفس التي كنت أمارسها ودونها فقدتُ حيويتي وقدرتي على إبراز شخصيّتي.

في السنوات التالية تعلّمتُ أن أطبق الدرس الذي أعطتني إياه تلك التجربة وهو: أنَّ التنفس العميق يمكّنني من تجاوز معظم المواقف.

إن التحكم في التنفس العميق يُساعد الجسم على تحويل الهواء الذي نتنفسه إلى طاقة إن جريان الهواء المشبع بالطاقة الذي يؤمّنه التنفس العميق المتحكَّم به والمنفَّذ بشكل صحيح ينتج تياراً من الطاقة الداخلية ينتشر في أنحاء الجسم ويمكن توجيهه إلى مناطق الجسم التي تحتاج إليه. كما يمكن استخدامه لتغذية جهد جسدي معين كلعب التنس أو الهرولة.

ويمكنك أيضاً أن تستخدم هذا التيار من الطاقة الداخلية لإرخاء التوتر العضلي أو إنعاش ذهنكَ المُرْهَقْ أو التخفيف من آلامٍ موضعية.

لقد اقتنعتُ بعد سنواتٍ من الخبرةِ في تدريب الصوتِ البشري والحفاظ عليه أنَّ ممارسة فن التنفس يفيد صحة الإنسان بشكل عامٍ بغض النظر عن مهنته أو نشاطاته وسوف أشارككم في هذا الكتاب بعض الاكتشافات التي توصلّتُ إليها كملقية ومدرْبة على استخدام الصوت. لقد جعلتني هذه التجارب أدرك التطبيقات الواسعة للتنفس الفعّال المنظّم.

عندما تطوَّر فهمي لفوائد التنفس المتحكَّمِ به بدأتُ أضع مبادئ ما دعوته بالتشي يي. تشي تعني التنفس ويي تعني فن أي أن تشي يي تعني فن التنفس.

يتأثر التشي يي- فن التنفس الذي طوَّرتُه جزئياً بالمبادئ الأساسية لفنٍّ صيني قديم له علاقة بالتحكم بالتنفس يُدعى تشي كنغ. مارس الصينيون منذ عدة قرون التشي كنغ كتدريبٍ أساسي وطبَّقوه على أشكال عديدة من الفنون القتالية والتأمل وفنون المداواة.

كملقية تدرَّبتْ في الغرب وكباحثةٍ وممارسة لفن التشي كنغ والتمارين المتعقلة به قمتُ بمقارنة واستخراج وجمع تقنياتٍ من الشرق والغرب لكي أبتكر التشي يي وهي الطريقة المباشرة والدقيقة لتعليم فن التنفس.

إنَّ تيار الطاقة الداخلية الذي ينشأ نتيجة لطريقتي في التنفس العميق يشبه مبدأ «القوة الداخلية» الذي تعتمد عليه التشي كنغ.

إنَّ ممارسة التشي كنغ لا تُعنى فقط بعملية التنفس وتقوية الطاقة الذاتية وإنما تتضمن الفهم الصيني القديم لمفاهيم التنفس كطريقة للتحكُّم الكامل بالجسد والعقل. إنها تعطينا التوازن الجسدي والنفسي وتحقق التوازن بين الين واليانغ وهما تعبيران يرمزان إلى القطبية الكونية المتمثِّلة في الذكورةِ والأنوثة والضوءِ والظلام والابتكار والتلقيْ.

تظهر هذه الطاقة في التشي يي من خلال التحكم في التوتر العضلي الداخلي والخارجي مما يُنشئ قوى متعاكسة. عندما نوازن بين هذه القوى نمكِّن هذه الطاقة من الظهور.

لقد ربط الممارسون القدامى للتشي كنغ بين الطاقة الداخلية المستمدَّة من تمارين التنفس وطبيعة وقوة الدم.

لقد ابتكروا طرقاً للسيطرة على التنفس اللاإرادي وتنظيمه وكانوا يعتقدون أن التنفس عملية إرادية. لقد وجدوا أن التحكم المتعمَّد

بالتنفس يؤدي إلى تغيير وظائف الجسم الأخرى بشكلٍ إرادي-نبض القلب، جريان الدم وغيرها من الوظائف الجسدية والعاطفية.

يقول ممارسو التشي كنغ إنّ العقل يستطيع التحكم بتيّار الطاقة عن طريق التنفس المناسب. وبالتالي فإن العقل بالتنسيق مع التنفس يمكن أن يكون مسؤولاً عن الحالة الصحية الجسدية للإنسان وعن ضغط دمه وجهازه المناعي وحالته الذهنية.إن الخبير بالتشي كنغ يستطيع توجيه الطاقة الداخلية إلي أيّ موضعٍ في جسده. بعبارة أخرى يستطيع الممارس المتمكّن عن طريق التفكير أن يوجّه طاقته الداخلية إلى أيّ موضعٍ في جسده يحتاج إليها.

مع مرور الوقت تمّ استعراض الجانب الفلسفي من التشي كينغ في العديد من الكتب لكنّ الجانب التقني تمّ التعامل معه على أنه سرٌّ لا يمكن البوح به. وبدون وجود التوثيق اختلف الناس المعلّمون لهذا الفن في تفسيرهم وممارستهم له. لذلك نشأت عدة مدارس اعتمدت جميعُها على مبدأ التشي كنغ في التحكم في الجسد والعقل والروح لكنها اختلفت في أهدافها.

إنّ التاي تشي والأشكال الأخرى من فنون القتال والتأمل تعتمد جميعُها على التشي كنغ.

مرّت القرون وأدّى اختراع الأسلحة الآلية والمتفجّرة إلى تضاؤل الاهتمام بالفنون القتالية. لقد غطّى الاهتمام بمصادر القوة الخارجية على الاهتمام بالطاقة الداخلية التي كان الرجال والنساء يتعلّمون كيفية خلقها في أجسادهم عن طريق التدريب الذاتي. لقد أُهملت مهارة إشباع الجسم بالطاقة بواسطة تمارين التنفس ونُسيت تقريباً. يبدو أن

الحضارة الغربية قد غطّت الكثير من الممارسات الخفية الموجودة في الشرق. واليوم تدفع حقبةٌ جديدة من الإدراك الفيزيائي إلى إعادة النظر في الثقافة الشرقية وأساسها القائم على إدراك أهمية العالم الداخلي للإنسان.

في التنفس الفعّال لا يوجد شرق أو غرب. صحيح أن الثقافات المختلفة قد ركّزت بدرجات متفاوتة على أهمية التنفس وسمّت تقنياتها أسماءً مختلفة إلا أنها جميعاً تشترك في هدفٍ واحد وهو: الحصول على أكبر قدر ممكن من الفائدة من الهواء المُستَنْشَق.

إن هدفي من خلال كتاب (فن التنفس) ليس إحياء التشي كنغ أو الدعاية له وإنما لفت الانتباه إلى تلك الطاقة الموجودة في داخلنا إذا أردنا الحصولَ عليها. بمضاعفة هذه الطاقة عن طريق ممارسة التشي بي يمكننا بذل المزيد من الجهد وتحقيق النجاح والنشاط في حياتنا إن التمارين وتطبيقات مبادئ التشي بي والتدريبات التخيلية الموصوفة في هذا الكتاب ستمكّنك من بناء نظام تنفسي عميق ومحكم يدعم أيّ نشاطاتٍ تقوم بها.

ولكي أساعدك أكثر على الاستفادة من الطاقة اللامتناهية التي توفّرها التشي بي في حياتك اليومية أضفتُ جزءاً رابعاً لهذه الطبعة الجديدة. وقد مكّنتني هذه الإضافة المؤلفة من ٨٠ صفحة من الإجابة على الأسئلة التي وُجّهت إليَّ من قبل الطلاب والمشاركين في ورشات العمل والقرّاء وإنني ممتنّةٌ لهم لأنهم ألهموني إخراج هذا الشكل الرائع من الحوار القائم عن السؤال والجواب. سوف تريكم أجوبتي- المدعومة أحياناً بتمارين خاصة- طرقاً جديدة وخاصة لتطبيق التشي بي لتلبية العديد من

الحاجات. لقد وُضِعَتْ قائمة بهذه الأسئلة في المحتوى حيث رُقِّمت ووُضِعَ لها وصفٌ بحيث يستطيع القارئ تحديد الموضوع الذي يهمُّه.

وقد وَضَعتُ في الخاتمة الجديدة بعض التطوُّرات الشخصية التي أدخلتُها من خلال ستة عقود من ممارسة التشي يي.

نحن نعلم أن الحياة تبدأ بأول نفس وتنتهي بآخرِ نَفَس، إن الطريقة التي نتنفَّس بها بين هذين النفسين الأول والأخير تؤثر بشكل كبير على جودة الحياة التي سنحياها. وهذا هو موضوع كتاب (فن التنفس).





الجزء الأول

ما يعدنا به التشي يي

تشي يي: فنٌ نحتاج إليه في حياتنا المعاصرة

يشهقُ الوليدُ عند مجيئه إلى الدنيا آخذاً نَفَسه الأوَّل وتنتهي حياته عند آخر زفرةٍ يُطلقها. لكن التنفس هو أكثر من مجرَّد غريزة تظلُّ فعّالة من الولادة إلى الموت. عندما يتنفس الإنسان بشكلٍ صحيح فإنَّ ذلك يساعده على أن يطوِّر نفسه بأفضل شكل ممكن وأن يشعر بالقوة والتوازن وأن يحقِّقَ تناسق الجسم والعقل معاً. هذا ما يعدنا به التشي يي.

إن متطلبات الحياة المعاصرة الاجتماعية والمهنية والبيئية أصبحت معقَّدة ومجهدة وأصبحنا مضطرين إلى تغيير طاقتنا الجسدية والعقلية بسرعة لكي نتكيف مع جميع الضغوط التي تصادفنا. هناك اليوم عددٌ لا حصر له من تقنيات الاسترخاء والتأمل والتنويم الذاتي والتمارين الجسدية والتغذية الراجعة وغيرها.

ولكن بغض النظر عن الطريقة التي تتبعها فإن أسلوب التنفس يشكل دائماً جزءاً من هذه الطريقة.

لقد صنعت العلوم المعاصرة العجائب لكي تحسِّن من حياة الإنسان وتوقَّع الجميع أن الاختراعات الحديثة والاكتشافات الطبية ستوصل الإنسان إلى مستوياتٍ عالية من الصحة العقلية والجسدية.

إن الأنظمة التعليمية المتقدمة تشحذ عقولنا في حين تؤمِّن الفيتامينات والداعمات الغذائية الغذاء الكافي لأجسادنا لقد بُذلت جهودٌ كبيرة لتطوير أعدادٍ لا حصر لها من التمارين التي تقوِّي أجسادنا وتجمِّلها. كل هذه الوسائل لإطلاق قدر كبير من الطاقة في أجسادنا والمحافظة على هذه الطاقة طُوِّرت بقصد جعل الإنسان أفضل وأكثر حيوية.

الغريبُ في الأمر أننا في غمرةِ بحثنا عن مصادر للطاقة تُمكّننا من المحافظة على هذا النمط المعاصر للحياة تجاهلنا أعظم مصدر للطاقة موجود في داخل كل واحد منا وهو تيار الطاقة الحيوية الذي تنتجه أجسادنا والذي يستخدم الهواء الذي نتنفسه كوقود. لقد سمّى الصينيون هذه الطاقة بالتشي.

إن التشي يي هو أسلوبٌ في التنفس العميق تتمكّنُ من خلاله من تقوية تيار الطاقة الداخلية. عندما تستنشق الهواء بشكل فعال وتستخدمه لتوليد الطاقة ثم تزفره خارجاً تستطيع تحسين صحتك وجلب الحيوية إلى كل حركاتك وتعبيراتك الجسدية.

لقد خَبِرنا جميعاً العلاقة المباشرة بين تنفسنا وإحساساتنا الجسدية والعاطفية. إننا نتنهّد عندما نشعر بالارتياح ونشهق عندما نصاب بالرعب ونمسك أنفاسنا عندما نتوقع أمراً ما ونلهث عندما نشعر بالإثارة. إن الضحك والتنهُّد والتثاؤب والشهيق والصراخ هي استجابات زوّدتنا بها الطبيعة لمساعدتنا على الوفاء بحاجاتنا العاطفية بشكلٍ سريع ومن الناحية الجسدية هي تزوّدنا بالأكسجين الإضافي الذي نحتاج إليه.

هذه الانفعالات تحرِّض التنفس العميق عندنا- التنفس الذي يبلغ النواة- والذي يمكّننا من تنفيسِ الاحتقان العاطفي.

سوف نتعرّف في القسم التالي على النواة الموجودة في أجسادنا ما هي وأين تتوضع وما هو دورها في التنفس الفعّال.

النواة

خلال تعلُّمك لتطبيق مبادئ التشي يي ستطوِّر النواة الخاصة بك وستتعلم كيف توجه تنفُّسك إلى النقطة التي تتوضع فيها هذه النواة. إن توترك وقلقك وغضبك وغير ذلك من المشاعر السلبية سوف تتبع تيار نفسك إلى هذا المركز حيث تقوم النواة بإزالة هذه المشاعر- الألم والخوف والقلق والغضب والحزن وحتى الاكتئاب- مما يدفع من جاهزيتك لمواجهة تحديات الحياة.

إن إدراك وجود نواة مركزية عند كُلّ إنسان سيفتح عينيك على بعد جديد من أبعاد وجودك. هذه النواة موجودة دائماً معك وعندما يتمُّ تحريضُها أكثر فاعلية. هي لا تنمو بالحجم وإنما بدرجة فاعليتها.

تتوضع النواة في مركز الجسم الممتد من الرأس إلى القدمين وهو يقع أسفل السرة بـ ٢ إلى ٥ إنش تقريباً كما هو موضَّح في (الصورة رقم١). إن الجسد بأكمله يُنسَّق بواسطة مركز التوازن هذا. في الحقيقة هذه النواة لا تشكِّل مركزاً لتوازنك الجسدي فقط بل هي مركز لتوازنك العقلي والعاطفي أيضاً.

تنمو هذه النواة بالانتباه إليها وتحريضها. كلّما مارست التنفس باتجاه هذه النواة خزَّنتَ مزيداً من الطاقة وأصبحتَ جاهزة لتحرير هذه الطاقة وبالتالي أصبحت أكثر قوةً كمركز حيوي يساعدك على التوازن والتحكم جسدياً وعقلياً وعاطفياً.

عندما نمرُّ بأزمة عاطفية أو بشدة نفسية أو جسدية غالباً ما نسمع النصيحة التالية «خذ نفساً عميقاً وتحكَّم في نفسك» وهي نصيحة

مفيدة جداً إذا عرفنا كيف نجعل ذلك «النفس العميق» فعّالاً. ليس من الضروري أن يوسّع الإنسان صدره ويحاول ملءَ رئتيه بمزيدٍ من الهواء.. الهدفُ هنا هو أن توجّه الهواء عميقاً باتجاه النواة.

من المستحيل أن نشرح بعباراتٍ علميّة كيف تتم عملية التنفس باتجاه النواة. إن هذه النواة مثل الطاقة تماماً عبارة عن كيانٍ تجريدي. من خلال التدريب والتمارين التخيُّلية نستطيع أن نحسّ بوجودها وأن نطوُرها ونتحكم بها ونشعر بقوتها لكننا لا نستطيع أن نراها بأعيننا .

مقدمة للتمارين التخيلية

إن تمارين الخيال التالية تستخدم الصور العقلية لمساعدتك على الشعور بإحساسات أو مشاعر خاصة في جسدك.

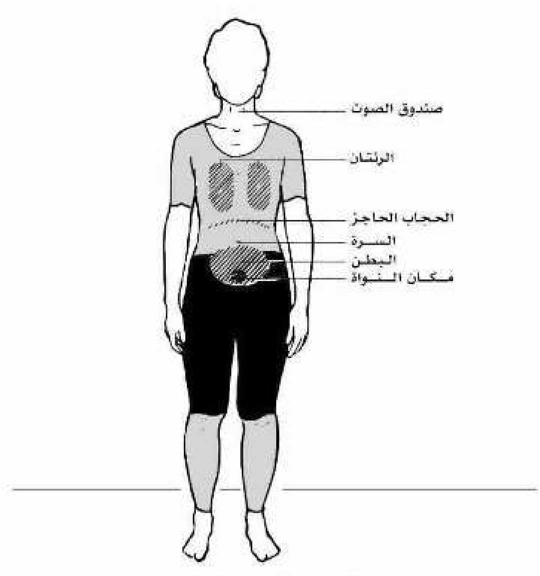
هذه الصور العقلية عبارة عن توصيفات مجازية لحركات معينة لا يمكن وصفها بطريقة أخرى. إنها تنقل العمليات العضلية بشكل غير مباشر من خلال صور الحركة وتفيد هذه الصور في توضيح الحركات الداخلية اللا مرئية والتعديلات الخفية التي تطرأ على جسم الإنسان. هذه المقدمة المختصرة عن الانتباه إلى الطاقة الداخلية تشير إلى مصدر الطاقة الذي ستتعلم استخدامه في التمرينات والتطبيقات التالية.

قد تكون هذه التمارين التخيلية صعبة على أولئك الذين لم يعتادوا التحكم في جهازهم التنفسي. على سبيل المثال إن الكثير من الرياضيين هم متنفّسون ماهرون ولديهم القدرة على التعامل مع هذه التمارين بسهولة. بينما سيحتاج غيرهم إلى ممارسة عدد من التمارين الموجودة

في الجـزء الثـاني ليتمكّنوا من إكمـال التمـارين التخيُّليـة بشكل صحيح وبسهولة.

طبِّق هذه التمـارين كمـا هي مشروحـة لكي تألف الإحسـاسـات الداخلية التي تحرّضها هذه التمارين واعتبرها ضرورية لإعادةِ إدراكك لهذه الإحساسات.

أول هذه التمارين هو تمرين قطارة العين التخيُّلي وهو يعرّفك بالتنفس البطني الذي يشكّل خطوة مهمّة نحو تعلم التنفس باتجاه النواة أيضاً.



الشكل رقم (١) جهاز التنفس

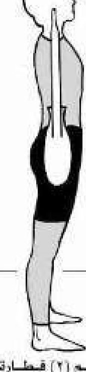
تمرين تخيُّلي

قطارة العين

قف منتصباً ولكن مسترخياً وحاول أن لا تنثني أو تخفض رأسك تخيَّل نفسك وكأنك قطارة عين مقلوبة (انظر إلى الشكل رقم٢) اضغط الكرة المطاطية فيخرج الهواء. اترك الكرة المطاطية تتمدَّد فينسحب الهواء باتجاه الجسم.

تخيَّل أنَّ الطرف المفتوح من الأنبوب الزجاجي ينتهي حيث التقاء مؤخرة الأنف بالحلق. دع تيار الهواء يدخل ويخرج من خلال هذه الفتحة وليس من خلال الفم أو الأنف فقط.

تدرَّب على تخيُّل هذه الصورة أثناء التنفُّس. سوف تجد أن التنفس مع وجود هذه الصورة في الذهن يساعد على التنفس البطني بشكل طبيعي جداً.



الشكل رقم (٢) قطارة العين

إن التنفس البطني لا يعني دخول الهواء إلى البطن لكنه يعني أن العضلات البطنية وجوانب الجزء السفلي من الجسم والوجه الخلفي منه سوف تتوسَّع باتجاه الخارج مما يؤدِّي إلى انخفاض الحجاب الحاجز وهكذا يبدو البطن منتفخاً.

إن الحجاب الحاجز هو العضلة الأساسية التي تُستخدم في التنفس (انظر إلى الشكل رقم ١) عندما ينخفض الحجاب الحاجز ينسحب الهواء باتجاه الرغامى التي تنقسم إلى فرعين أساسيين يدخل كلٌّ منهما إلى الرئتين.

تنقل الرئتان الأكسجين الموجود في الهواء المستنشق إلى الدم الذي ينقله إلى أنسجة الجسم. أما ثاني أكسيد الكربون الذي يتشكَّل أثناء هذه العملية فيعيده الدم إلى الرئتين حيث يخرج مع الزفير.

تمرين تخيُّلي

الأكورديون

تخيَّل الحجاب الحاجز على شكل سقف يتوضع فوق جدران البطن (انظر إلى الشكل رقم ٢) وأن السقف والجدران مصنوعة من مطاطٍ قابل للإنكماش والتمدد.

من زاوية أخرى سيكون الحجاب الحاجز بمثابة أرض تتوضَّع الرئتان فوقها. تخيَّل أنَّ الرئتين عبارة عن أكورديون موضوع بشكل عامودي بحيث أنه عندما ينخفض الحجاب الحاجز يتطاول الأكورديون ويكوِّن فراغاً ذا ضغطٍ سلبي يسحب الهواء إليه.

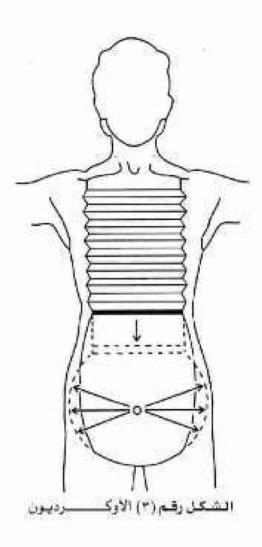
يمكن تلخيص عملية التنفس بالشكل التالي: وسّع بطنك بثني جدران الدرج السفلي نحو الخارج. بحيث ينخفض سقف الدرج السفلي إلى الأسفل مما يخلق مساحة أوسع يستطيع الهواء أن ينساب إليها. إن هذه الصورة تساعدك على إدراك الطريقة التي يتفاعل بها البطن والرئتان والشهيق والزفير مع بعضهم.

في هذا التمرين سوف يُسحب الهواء بسهولة ليملأ كامل الرئتين وفيه ستتخيّل- أن الهواء ينسحب باتجاه البطن. على الرغم من بساطة هذا التمرين إلاّ أنه يحتاج إلى تنسيق كبير وإلى تحكُّم في النواة.

ما إن تألف وجود وموضع النواة حتى تصبح قادراً على تحريضها بشكل منتظم ومتكرِّر عن طريق التنفس العميق المناسب. عندما يتم شحن النواة بالطاقة فإنَّ أداءَك العقلي والجسدي سيتحسَّن.

هذا التحسن لن يأتي فقط من خلال شحنك بالطاقة وإنما من خلال قدرتك على إرخاء التوتر العضلي الغير مطلوب.

إن النواة تعملُ وكأنها محور له أذرع تصل إلى الأطراف وإلى كافة أنحاء الجسد وتزوِّده بطاقتها الاهتزازية. إن الشدة النفسية والتوتر يمكن نقلها عبر هذه الأذرع إلى النواة حيث يمكن تحويلها إلى طاقة مفيدة.



الشكل رقم (٣) الأوكـــــــرديون

والآن مارس التمارين التخيلية التالية التي تساعدك على الوصول إلى نواة الطاقة.

تمرين يخيُّلي

القمع والبالون

تخيَّل أن النهاية الخلفية لأنفك حيث التقاؤها بالحلق وكأنها أعلى قمع. عندما تبدأ بالاستنشاق تخيل الهواء الذي تتنفَّسه وكأنه ماءٌ يتمُّ صبُّه في هذا القمع وينساب نحو الأسفل باتجاه نهاية أنبوب طويل جداً.

تخيَّل أنَّ هناك بالوناً موصولاً بنهاية هذا الأنبوب. عندما تستنشق الهواء بسهولة وثبات تصوَّر الماء وهو ينزل باتجاه الأسفل وتصوَّر البالون وهو ينتفخ بسهولة. كن حذراً لكي لا ينتفخ البالون زيادة عن اللزوم وينفجر. احتفظ بالهواء المُسْتَنْشَق في البالون لمدة ثانية تقريباً تمتَّع بالإحساس بالامتلاء. الآن استعد للزفير.

وأنت تطلق الزفير بشكل تدريجي تخيل البالون وهو يفرغ من الهواء ببطء. كن حذراً بحيث يظلّ البالون ثابتاً في مكانه حتى نهاية الزفير.

بعد تكرار عملية الشهيق والزفير سوف تشعر بالدفء في أسفل بطنك. وقد تشعر بإحساس نابض أو بالنَّمَلِ في أجزاء أخرى من جسدك كالمنطقة الموجودة بين خديك واللثة العليا في فمك أو في قاعدة الرقبة أو في قفصك الصدري أو في ركبتك أو في رؤوس أصابعك.

تمرين يخيُّلي

الحصاة المتدحرجة

لكي تحرِّض الشعور بتفعيل الطاقة الداخلية في الجزء السفلي من بطنك تخيَّل حصاة قطرها حوالي نصف إنش في مركز الجزء السفلي

من البطن. تخيَّل أنها تتدحرج بطاقتها الذاتية عدة مَرات ببطء في البداية ثم بمعدل دورة واحدة في الثانية.

في النهاية ومع ممارسة هذه التمارين ستتمكن عقلياً من الشعور بالطاقة الداخلية المُفعَّلة. هذا التحريض العقلي شرط أساسي للحصول على الفوائد القصوى من دراستك للتشي يي.

فوائد التشي يي

إن عملية التنفس هي منعكس طبيعي. لماذا إذاً نتحدث عنها؟ إذا تنفَّسنا بشكل طبيعي، بطريقة أو بأخرى، فذلك كافٍ لنا. إذا أردنا أن نفكِّر بهذه الطريقة سنسأل أنفسنا. إذا كنَّا نستطيع الوقوف على أقدامنا لماذا نتدرَّب على الرقص على رؤوس أصابع أقدامنا؟

لماذا نطوِّر تقنيات وقدرات خاصة إذا كان المقصود هو القيام بالأمور بشكل سهل وطبيعي لقد طوَّر الإنسان الآلاف من القدرات والمواهب الاستثنائية.إننا نطوِّر أنفسنا لكي يصبح أداؤنا أفضل ولكي نصبح أفضل صحَّةً وفاعليّة.

من بين فوائدها العديدة تحقق التشي يي لممارستها الأمور التالية:

- القدرة على توليد الطاقة الداخلية.
- القدرة على توجيه هذه الطاقة الداخلية بشكل اختياري.
- القدرة على الاستجابة بحكمة للحاجات العقلية والجسدية.

إن قدرات النواة غير محدودة. إن القوة التي تأتي من تطوير النواة بواسطة التشي يي سوف تؤثِّر على كل جانب من جوانب حياتك

اليومية- صحتك الجسدية والعقلية، مستوى الطاقة، الشخصية الصوت، التنسيق، المشية وكثير من النشاطات والخواص المتشابكة. بواسطة التشي يي سوف يتناقص تدريجياً شعورك بالخجل والجبن وسوف تبرز شخصيتك بشكل كامل. سوف تجد حركاتك العقلية والجسدية مركز جاذبية مشترك وسيؤدي التناسق الناجم عن ذلك إلى شعورك بالتوازن والرشاقة والارتياح في الجزئين الثالث والرابع من هذا الكتاب سوف تتعلم أنَّ للتشي يي تطبيقات عملية في الاسترخاء وإعادة الحيوية وتحسين الصحة والتخفيف أو التخلص من الشدة النفسية والتوتر والألم في أيّ جزءٍ من أجزاء جسدك وتطوير قدراتك الرياضية وغير ذلك كثير. الآن سوف يعطيك المقطع التالي ملخص عن الفوائد التي يمكن أن تتوقعها.

بناء الثقة وتعزيز حضور الشخصية

في هذا المجتمع الذي يتصف بالمنافسة المحمومة والسعي نحو الأفضل يجب أن يمتلك الإنسان شيئاً مميَّزاً لكي ينجح. خصوصاً في مجال الأداء الفني والرياضي تؤمِّن لك نواة تعمل بكامل فاعليتها هذا الأمر- شيئاً ما إضافي مميَّز.

سوف نتعلم كيف تُدْخل إدراكك لنواتك إلى كُلّ صوتٍ أو حركة أو عاطفة تعبِّر عنها: التنفس والتكلم والابتسام والمشي والركض والتلويح وهكذا. سوف تُشعُّ من أعماقك الداخلية الإخلاص والإقناع والقوة. من أبسط إلى أعقد الأمور التي تقوم بها سوف تستفيد من هذا الدعم

الداخلي. على سبيل المثال إن الحركة البسيطة المتمثلة بالإمساك بكوب الشاي عندما تؤدّي مع الإدراك والتنسيق النابعين من النواة سوف تُصبح بشكل ملحوظ أكثر ثباتاً ورشاقة وتلقائية. بشكل مشابه إنَّ نفساً عميقاً ينساب من مركزك الداخلي إلى وجهك سوف يجلب إشراقة مشعّة وآسرة إلى تعابير وجهك.

في أيِّ أداءٍ، سواء كان الإنسان لوحده أو مع الآخرين يجب أن يتمتع الإنسان إضافة إلى امتلاكه المهارة المطلوبة وتمكُّنه منها بقوّةٍ آسرة تفرض وجودها على المستمعين. هذه القوة مفيدة للشخصيات العامة ومفيدة لك إذا أردتَ أن تجذب الانتباه وأن تترك انطباعاً قوياً عند الآخرين. إن النواة الفعالة يمكنها أن تزوّدك بهذه القوة.

زيادة الجَلَدْ والحماس والتناسق

إذا كُنْتَ ممارساً للرياضة- سواء كانت التنس أو السباحة أو التزلج أو الركض أو التمارين الهوائية- فإن التنفس العميق بشكل صحيح سوف يُحسّنُ أداءَك بشكل ملحوظ. عن طريق إدراك النواة واستخدام طاقتها سوف تصبح عضلاتك وجهازك العصبي أكثر استجابة وتناسقاً وخضوعاً لسيطرتك. هذا الإدراك سيعزِّز قدرتك على تنفيذ الحركات الدقيقة والمعقَّدة. سوف تتمكن أيضاً من توجيه طاقتك بفاعلية أكبر ما سيزيد من جَلَدِك وقدرتك على تحمُّل الجهد الجسدي.

عن طريق تصوُّرِ موقع النواة الخاصة بك ستُكَوّنُ نقطة معيَّنة تستطيع من خلالها أن توجِّه حركاتك. تخيَّل أنَّ كل أطرافك موصولة

بهذه النواة وأن كل حركاتك منبثقة عنها. سوف تدرك بسرعة ازدياد الشعور بالتناسق الذي يولّده هذا التصوُّر حتى في حركة بسيطة مثل القفز.

إن الزفير يوجه طاقة النواة لتنفيذ الحركات التي تحتاج إلى الطاقة. هذا هو أحد الأسباب التي من أجلها يُعلَّم طلاب الكاراتية أن يطلقوا الصيحات أثناء هجومهم. بعض لاعبي التنس مثل جون ماك إينروي وكريس إيفيرت وجيمي كونورز غالباً ما يصيحون أثناء القيام بأقوى ضرباتهم وهم يستخدمون بذلك الطاقة الداخلية الجارية مع الزفير.

أثناء ممارستك للتدريبات والتطبيقات والتمارين الموجودة في هذا الكتاب ستكتشف بعض طرق التنفس التي ستكون فعّالة بالنسبة لك بشكلٍ خاص. مارس بعض هذه التمارين قبل الانخراط في رياضتك المفضلة. تنفّس بعمق وطوِّر طاقة النواة الخاصة بك ولاحظ تأثير ذلك على أدائك.

تحسين المظهر

إن التشي بي تنشط جريان الطاقة وتجلب الإشراق إلى سطح الجلد. خلال عملية تحريض النواة بواسطة التنفس العميق تتقلص عضلات البطن وتضغط الأعضاء الموجودة فيه محدثةً تأثيراً يشبه المساج لهذه الأعضاء. هذه الحركة مع تفعيل الطاقة الداخلية تنشّط عملية الهضم وتساعد على التخلص من الغازات وتؤدي إلى مظهرٍ أكثر إشراقاً. إنَّ

التأثير المهدّئ للأعصاب الذي يحدثه التنفُّس العميق يساعد على التحكُّم في التوتُّر الذي غالباً ما يُعتبر السبب الرئيسي للمظهر السيء.

تجديد النَفَس

إن رائحة النَفَس الكريهة التي تستمر على الرغم من الالتزام بالنظافة وعادات الأكل الصحيح يمكن معالجتها بواسطة التشي يي بعدة طرق.

إن رائحة النفس الكريهة التي تسببها حموضة المعدة الناجمة عن التوتر يمكن معالجتها بالاسترخاء عن طريق التنفس.

ورائحة النفس الكريهة الناجمة عن سوء الهضم يمكن التخلص منها عن طريق تحريض البطن الذي يتم بواسطة التنفس العميق والطاقة الداخلية، كذلك فإن رائحة النفس الكريهة التي يسببها التنفس السطحي الذي يحبس الهواء في الرئتين يمكن التخلص منها بسهولة بواسطة تقنيات التنفس العميق.

الاستعداد للولادة

إذا كنت ستصبح أباً وتمارس التشي يي ستكون قادراً على تهدئة التوتر خلال الشهور التسعة القادمة بالتنفس العميق وسوف يهيِّئك ذلك للمساعدة في ولادة طفلك بإرشاد أمِّه إلى طريقة التنفس المناسبة.

إذا كنتِ ستصبحين أماً وقد تعلّمتِ تقنيات التشي يي ستكون عضلات بطنك قويّة وسليمة- مرنة ومستجيبة. وسيكون تنفسك كافياً ومن السهل التحكم به. من المؤكد أن ذلك سيساعدك خلال الحمل وسيكون له دور كبير أثناء الولادة حيث يحتاج طفلك وطبيبك إلى أقصى ما يمكن أن تعطيه من التعاون الجسدي. إن قدرتك على التنفس الفعّال لن تمنحك صحةً عقلية وعاطفية أثناء الحمل فقط بل إنّ طفلك سيستفيد من طاقتك الداخلية أيضاً.

إذا كنت تخططين لاستخدام طريقة الوقاية النفسية أو إعداد نفسي وجسدي للولادة يسمّى طريقة لاماز أو أي طريقة أخرى للولادة الطبيعية ستجدين أن التشي يي مفيدة جداً في تعلُّم وتطبيق هذه التقنيات. كل هذه الطرق تتطلب منك أنّ تدربي تنفُسّكِ ليلائم مراحل الولادة- التوسع، المرور، الخروج. باستخدام التشي يي ستصبحين خبيرة بالتحكم بالشهيق والزفير وبتعديل نظمها مدتِّهما وكثافتهما.

خلال فترتي ما قبل وما بعد الولادة قد تُنصحين بالقيام بالعديد من التمارين الجسدية لمساعدتك على الولادة والتعافي من الولادة.

نادراً ما تُرفق هذه التمارين بتعليمات دقيقة عن التنفس. إذا كنتِ تمارسين التنفس العميق بشكل منضبط فإنّ قدرتك على إشراك التنفس الفعال في هذه التمارين سيزيد من فائدتها بشكل كبير.

إذا كنتِ لم تمارسي التشي يي من قبل يجب أن تستشيري طبيبك قبل البدء بهذه التمارين أثناء الحمل.

إن الحالة الجسدية لكل امرأة مختلفة عن الأخريات ولكلِّ حَمْلٍ صفاته الخاصة. بالنسبة لمعظم حالات الحمل الطبيعي ستكون ممارسة

التشي يي مفيدة سواءً كنتِ مبتدئة أو ممارسة خبيرة. يجب الاعتدال في كل شيء وأن تكون الأولويّة لنصيحة طبيبك.

حتى في المرحلة الأخيرة من مراحل الحمل فإنَّ طبيبك غالباً لن يمنعكِ من ممارسة التشي يي. كما هو الحال في السباحة والتنس والأشكال الأخرى من التمرين الجسدي، إذا كنتِ قد تعوَّدتِ على القيام بها فلا ضررَ من الاستمرار بذلك خلال الحمل الطبيعي.

كانت مدام (إرنستين شومان- هينك) مغنية شهيرة عاشت في نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين وكان لديها العديد من الأولاد. كانت حامل تقريباً طوال فترة ممارستها للغناء ولو توقفت عن الغناء أثناء الحمل لما أصبحت مغنيةً أبداً. يقول المؤرّخون الذين كتبوا سيرتها أنها كانت تستمر بالغناء حتى أسبوع الولادة ثم تعود إلى المسرح بعد عدّة أسابيع وترضع طفلها في فترات الراحة بين المشاهد لاشك أن تمارين التنفس التي كانت تمارسها كمغنية قد ساعدتها على الولادة والتعافي من الولادة.

تخفيف الآلام والانزعاج

هناك عدّة أسباب للألم ويجب أن تستشير طبيبك إذا كان الأمرُ جدّياً. على كل حال إذا وصف لك طبيبك مسكنات مؤقتة أو مهدّئات أو مضادات احتقان فباستطاعتك أن تحصل على نفس تأثيرات هذه الأدوية باستخدام الطاقة الداخلية المتولّدة من ممارسة التشي يي. إن الألم الناجم عن التوتر وآلام الروماتيزم وآلام الظهر يمكن التخلص منها بتوجيه طاقة النواة لإراحة المنطقة المؤلمة.

تسريع فترة النقاهة

بالنسبة لأولئك الذين يمرُّون في فترة النقاهة أو يتلقون العلاج الفيزيائي يمكن للتشي يي أن توفِّر المساعدة لهم.

عندي صديقة مسِنَّة دخلت المستشفى لمدة أسابيع.تخفيف الآلام والانزعاج.

عندي صديقة مسِنَّة دخلت المستشفى لمدة أسابيع. أخبرها طبيبها بعد عودتها إلى المنزل أن تغادر السرير وتبدأ السير لكنَّها لم تستطع كانت تشعر بالضعف إلى درجةٍ عدم تمكُّنها من الجلوس. اقترحتُ عليها أن تجلس أثناء زيارتي لها وأن تبدأ ببعض التنفس العميق لتجمِّع الطاقة في داخلها. كانت تصرُّ على أنها تتنفس بصعوبة ولا تستطيع أن تتنفس بعمق. ضغطتُ براحةٍ يدي على الجزء السفلي من بطنها- فدفعتْ عضلاتُ بطنها يدي دفعاً بسيطاً.

أخبرتُها أنها إذا استطاعت دفع يدي بعضلات بطنها فباستطاعتها أن تقوم بنفس الفعل عدة مرات وبقوةٍ أكبر.

عندما فعلت ذلك طلبتُ منها أن تُنسِّق بين حركة بطنها وحركات الشهيق. أخبرتُها «هذا هو التنفس البطني العميق» وقد دُهِشَتْ من الإنجاز الذي حققته.

بعد أن استرخت قليلاً أخبرتها أن تنتبه إلى تنفسها. في هذه المرة ضغطتُ على بطنها بإصبعي الوسطى فقط ثم طلبتُ منها أن تنهض.

أخبرتُها أن تتخيل أن إصبعي تضغط باستمرار على بطنها وأن تركز على هذه النقطة وتستمد منها الطاقة التي تحتاجها للنهوض. بمساعدة بسيطة من ممرضتها استطاعت أن تجلس في السرير وأن تُنزِلَ قدميها وتضعهما على الأرض. تحقق هدفنا الأول عندما وقفتْ لوحدها وتقدمت بخطوات بطيئة إلى كرسيِّها إنَّ تحسنُّها السريع الذي تمَّ بفضل ممارسة تقنية التشي يي لم يدهشها وحدها فقط وإنما أدهش طبيبها أيضاً.

يمكن تعديل تقنيات معينة من التشي يي لتناسب حاجات النقاهة أو الإعاقة. إذا كُنْتَ تتماثل للشفاء من إصابةٍ في ساقك وكنت غير قادر على الوقوف باستطاعتك أن تنفّذ تمارين الوقوف الموجودة في هذا الكتاب وأنت جالس. إذا كنت تضع جبيرة أو لا تستطيع تحريك جزء من أجزاء جسدك أو لا تستطيع الانحناء باستطاعتك التنفس بحذف الحركات التي لا تستطيع القيام بها وتنفيذ التمارين في أقرب شكل ممكن. إن التمارين المعدّلة بشكلٍ مقبول تظلُّ فعّالة.

معظم الناس الذين يضطرون إلى إراحة أجسادهم يدلّلون المنطقة المصابة بعدم تحريكها. وعندما يحدُّون من حركتهم يحدُّون من تنفسهم أيضاً بشكل غير واعٍ هذا الحدّ من استنشاق الهواء يُنقص من تحريض النواة ويقطع المدَدَّ من الطاقة الداخلية الضرورية للتعافي والشفاء.

التخفيف من تأثيرات الشيخوخة

يواجَهُ الكثيرُ من الأشخاص المتقدّمين في السن فجأةً بحقيقةٍ أن صحّتهم وحياتهم كان من الممكن أن تتحسن بشكل كبير لو أنهم

استخدموا رئاتهم إلى أكبر حد ممكن. إن ضيق النفس والصوت المتهدّج وآلام عضلات الصدر ورفع الكتفين في محاولة غير مفيدة لاستنشاق المزيد من الهواء كلُّها مشاكل تسبّبها عادات التنفُّس السيئة.

إن التقدم في السن هو عملية لا يمكن تجنُّبها تتميَّز بفقدٍ تدريجي للقوَّة والطاقة والقدرة على التنسيق. إن تأثيرات هذا التراجع الجسدي يمكن تأخيرها أو التقليل منها من خلال تطوير واستخدام طاقة النواة.

بدلاً من أن تبحث بشكل عشوائي عن القوة التي تحتاجها للجلوس أو الحركة أو المشي اطلب هذه القوة من نواتك. في المرة القادمة إذا شعرت بالتعب وعدم القدرة على الوقوف انظر إلى داخل جسدك وخذ نفساً عميقاً واستمدّ الطاقة من نواتك وأنت تنهض وستكتشف كم سيكون النهوض سهلاً بهذه الطريقة.

إن معظم صورة التقدم في السن يأتي من خلال حركات الإنسان وطريقة مشيته. إذا استطعتَ أن تقف بشكل أكثر انتصاباً وأن تتحرك بشكل أكثر خفَّةً فستبدو أكثر شباباً.

إن الطاقة الداخلية في الإنسان تشبه تيار الكهرباء في البطارية.

عندما تكون شاباً تكون مشحوناً بشكل كامل ومع تقدمك بالعمر سيتناقص تيار الطاقة الداخلي بشكل مستمر مالم تعرف كيف تعيد شحن بطاريتك الداخلية. عندما تفقد طاقتك الداخلية جزءاً من قوَّتها ولا تعود تعمل بكامل سعتها سوف يتراجع التيار تدريجياً بدءاً من أطراف الأصابع واليدين والقدمين ومروراً بالذراعين والساقين.

إن المفاصل، مثل المرفقين، تعاني من نقص الطاقة الداخلية. عندما يكبر الإنسان يعاني من الآلام في أطرافه- آلام في اليدين والقدمين

والمرفقين، إنَّ أي جزء من جسدك يعاني من نقص التيار الداخلي سوف يفقد قدرته- على مقاومة المرض.

إذا كانت لديك البصيرة أثناء شبابك لتطوِّر وتمارس مهارات توليد الطاقة الداخلية بشكل منتظم سوف تتجنَّب التدهور السريع في مخزون طاقتك الداخلية بالنسبة لشباب اليوم الذين يستهلكون الكثير من الطاقة من المهم أن يؤمِنُوا إعادة شحن طاقتهم الداخلية بشكل منتظم.

تحسين الكلام والصوت

لا يوجد نشاط يمكن أن يتأثر بالهواء أكثر من التصويت. إن التنفس الصحيح المدعوم بنواة سليمة سوف يخفف التوتر عن الجهاز الصوتي والذي عادةً ما يكون هو سبب الخشونة والبحة والصرير والنفس المسموع واللهاث والضعف والخنة وغير ذلك من العيوب التي تعيق الكلام الواضح. لكي تُصلح وتقوّي صوتاً ضعيفاً غير مطوَّر أُسيء استعماله يجب أن تبدأ بتعلم استنشاقِ الهواء وشحنِه بالطاقة وزفره بشكل صحيح.

إن النشيد وخصوصاً النشيد الكلاسيكي هو شكلٌ من التصويت يحتاج إلى الحدةِ أكثر مما يحتاج إليه الكلام. إنه شكلٌ مُبَالَغٌ فيه من الكلام المطوَّل المصحوب بالتضخيم الذاتي والمجال الواسع. إضافة إلى الذكاء والموهبة الأدائية يحتاج النشيد إلى تمرين موسَّع ومكثَّف ليتمكن من تنفيذ الأصوات الدقيقة. يجب على المنشد أولاً أن يقتني التقنيات الهامة لدعم التنفس. عندما يكون الدعم التنفسي غير كافي لتأمين

حجم الصوت أو التغيير في طبقة الصوت أن النبرة المطلوبة سواءً في الغناء أو الحديث فإننا نقوم أتوماتيكياً بتعويض الطاقة الضائعة برفع الصدر أو الكتفين أو عضلات الرقبة أو جميع هذه الأعضَاء. إنَّ استخدام حبال صوتية قاسية يمكن أن يسبب الأذى لها ويمكن أن يؤدّي إلى مشاكل وظيفية كالألم والنفس المسموع والخشونة والبحة وفقد الصوت وحتى تشكُّل عقد على الحبال الصوتية.

إن التنفس هو الأساس الذي يُبنى عليه الصوت ومن المنطقي تطوير مهارات التنفس التي تزوِّد الإنسان بالطاقة الكافية وبالقدرة على التحكم في صوته.

إن الصورة التي يعطيها صوتنا لا تقل أهميَّةً عن مظهرنا الجسدي.

إنَّ صفاتنا وشخصيتنا وحالتنا العقلية ودرجة جاذبيتنا تحدِّدها الطريقة التي نستخدم فيها صوتنا. إن الطريقة التي نستخدم فيها صوتنا مرتبطة بتنفسنا. إنَّ الحديث المعبِّر المفعم بالطاقة يولِّد إثارة واضحة بين المستمعين بينما الصوت الخشن المتعب المترافق بنفس مسموع قد يشوِّه أكثر الأشخاص جاذبية إن التنفس الصحيح هو جزءٌ أساسي من الحديث الجيِّد. بمساعدة التنفس العميق يمكن إصلاح الصوت المتأذِّي.

إن مشاكل الكلام يمكن معالجتها ونبرة الصوت ولونه والسهولة التي يصدر بها وقوامه هي أمور يمكن تطويرها. الصوت العادي يمكن تحسينه والصوت الجيِّد يمكن أن يصبح أكثر تألقاً وكمالاً.

يمتلك الصوت قدرة متفرِّدة على التعبير عن المشاعر من خلال استخدام الأحرف الصوتية المشتركة بين جميع الناس. صحيح أن معاني

بعض العبارات مثل (أوه) و (آه) و (أيي) مختلفة من ثقافة إلى أخرى إلاّ أن استخدامها عالمي. إن طبقة الصوت تحدِّد درجة الانفعال وهي مرتبطة بدرجة عمق التنفس. كلّما كان التنفس أعمق استطاع الإنسان أن يعبّر عن مشاعره بشكل أفضل.

كلُّ تنفس عميق نقوم به سيعطينا شعوراً بالصحة وسيرفع معنوياتنا. إن العالم يصبح أكثر جمالاً من حولنا ونحن نريد أن ننفتح عليه وننشد. إن النشيد هو أمرٌ صحّي فهو يدعونا إلى التحكم في جريان الهواء والتنفيس عن المشاعر المكبوتة. استخدم صوتك في أيّ مكانٍ تستطيع في الحديقة، في السيارة وأنت في طريقك إلى العمل، لا يهمُّ إن كنت لا تجيد النشيد، جرب استخدام صوتك ولا تقلق على الآخرين الذين قد يسمعونك، ردِّد كلماتك المفضّلة. لا تقلق إذا لم تكن مثل إينريكو كاروسو أو باربرا ستويساند. كلُّ ما عليك هو أن ترفع صوتك بحريّة وارتياح. إذا نسيت الكلمات اخترع كلمات من عندك أو ردِّد (لا-لا-لا-لا) لا تخجل من سماع صوتك.

بالتدريج سوف تنشأ ذاتك الحقيقية المعبِّرة عنك. قد تتفاجأ وأنت تلاحظ تحسُّناً في قدرتك على النشيد. عندما تتحسَّن طريقتُك في التنفس بواسطة التشي يي فإنَّ صوتك سيتحسَّنُ أيضاً.

التركيز على التنفس أثناء التأمل

عبر القرون مارس الرهبان البوذيون والمتأمّلون من شتّى الأديان والمعتقدات التأمُّلَ كوسيلة للارتقاء إلى مستويات عقلية وروحية أعلى

وقد أكَّدوا على أنَّ المفتاح إلى التأمل الناجح هو استخدام التنفس بشكل صحيح.

وذهب ممارسو اليوغا في الهمالايا إلى أبعد من ذلك فقد أكَّدوا على التحكم في فتحة الأنف التي يتمُّ التنفس من خلالها. يعتقد هؤلاء أن دورة التنفس الطبيعي تُناوبُ ما بين فتحتي الأنف في استنشاق الهواء.

يعتقد ممارسو اليوغا القدماء أنَّ التنفس عبر فتحة الأنف اليمنى يغذِّي عند الإنسان صفات الفاعلية والاندفاع في حين يغذي التنفس عبر فتحة الأنف اليسرى السلبية والانسحاب. تذكِّرنا هذه المعتقدات بالوظائف المختلفة التي يؤديها كلٌّ من النصف الأيمن والنصف الأيسر من الدماغ.

إنَّ ممارسة التشي يي تزيد من قدرتك على القيام بأشكال عديدة من التأمل أثناء عملية التحكم في التنفس يوجِّه الإنسان انتباهه العقلي إلى الداخل وبذلك يخفف أو يلغي كلياً تأثير المنبهات الخارجية. إن القدرة على تركيز القدرات العقلية والجسدية والتحكم بها هو مفتاح السيطرة على الجسد والعقل وهذا ما يدور حوله فن التأمل. إن التشي يي تدرِّبُ عينَ العقل على النظر إلى الداخل والبقاء في حالة تركيز مما يؤدي إلى حالة من الاسترخاء التام.

إن قدرة الإنسان على التحكم بحالته الجسدية والعقلية يؤدِّي إلى شعور عميق بالرضى. أن يكون الإنسان في حالة من الأرق أو الألم بدون القدرة على إزالة ذلك يقلِّل من شعور الإنسان بثقته بنفسه. إن التمكُّن من التشي يي يصنع الفرق بين أن يكون الإنسان عاجزاً أو قادراً. إبدأ بتعلم التشي يي اليوم!



الجزء الثاني

تمارين لممارسة التشي يي

بعض الاقتراحات المتعلقة بالممارسة

ما سيأتي هو أساس التمرين على التشي يي. هذه التمارين الأربعة والعشرين رُتِّبت في ستة دروس متتابعة لتقودك نحو إدراك متزايد لعادات التنفس الصحيح وتحكُّمٍ أكبر بتنفُّسك.

على الرغم من أنَّ الجزء النظري من هذه التمارين سهل الفهم إلاَّ أنها تحتاج إلى التدريب لتتمكن العضلات والجهاز العصبي فن التعامل مع هذه التمارين بشكل عفوي. يحتاج تعلُّم التشي يي إلى الدافع والتركيز والإصرار. ومع ذلك فإن التنفس السطحي يحتاج إلى جهد أكبر من التنسيق العميق الذي تُستخدم فيه عضلات البطن. مع تطوُّر إدراكك لعملية التنفس من خلال التمارين سوف تجد أنَّ مبادئ التنفس العميق ستنتقل إلى نشاطاتك اليومية حتى تصبح فنَّاناً في فن التنفس.

إن مهارات التنفس العميق والطاقة الناجمة عن تطبيق هذه التمارين يمكن استخدامها بعدة طرق لأداء المهام العقلية والجسدية.

إن هذه التمارين تدعم وتقوِّي أي مهارة جسدية خاصة تقوم بها سواءً كانت تقديم عرض في العمل أو الرياضة أو النشاطات الجسدية العامة كالهرولة والتمارين الهوائية ولعب الغولف.

لا تشعر بالإحباط إذا لم تستطع في البداية التقاط إحساسات معيَّنة أو الشعور بالسيطرة على جسدك. مع التكرار الدقيق سوف تشعر بالإحساسات وتؤدي التمارين كما هي موصوفة في هذا الكتاب.

عندما تصبح التشي يي عادة عندك سوف تمتلك القوة والرشاقة والإشراق والصحة الجيِّدة.

قد تبدو بعض التمارين الأولية لبعض القراء بسيطة إلا أنها تحتاج إلى كثير من الجهد لأنها يجب أن تؤدّى بدقة. كل تفصيل. كل تفصيل مذكور في التمارين له غاية معينة. إنّ غاية كل تمرين قد تبدو نظرية في البداية لكنها مع الممارسة سرعان ما تصبح واقعاً ملموساً.

كل درس من الدروس الستة يحتاج إلى فترة تتراوح ما بين عشرة إلى عشرين دقيقة لإكماله اعتماداً على فترة الراحة التي تحتاجها بين التمارين بإمكانك أن تُنقِص من عدد مرّات التكرار المطلوبة في بعض التمارين بحسب قدرتك على الاحتمال. عندما تبدأ بممارسة التنفس المُتَحكَّم به قد تشعر بدوخة خفيفة في هذه الحالة توقف قليلاً حتى زوال الدوخة ثم تابع التمارين. قد تكون الدوخة دليلاً على الإجهاد. توقف من أجل الراحة إذا احتجت إلى ذلك حتى لو كانت الراحة غير مذكورة في تعليمات التمرين إذا أردت أن تزيد عدد مرات التكرار في تمرين معين، افعل ذلك بحذر وخذ راحة كافية أثناء التمرين.

ارتدِ ثياباً مريحة تناسب الحركات والوضعيات المختلفة المذكورة التمارين وتُفَضّل الملابس الواسعة. تجنب القبّات الضيّقة والأحزمة التي قد تُعيق التنفس السهل والحر.

لا تحتاج ممارسة التمارين إلى مساحة واسعة ولكن يفَضّل ممارستها في مكانٍ تستطيع التركيز فيه ولا يقاطعك فيه أحد. يمكنك ممارسة التمارين داخل المنزل أو في الهواء الطلق لكنك ستجد أن الغرف الضيقة غير مناسبة لممارسة التشي يي لأنك ستشعر بالانزعاج من الحر بعد دقائق من ممارسة التمارين.

لكي تحصل على الفائد القصوى من هذه التمارين افتح نافذة أو نافذتين، من المنشّط دائماً أن يستنشق الإنسان هواءً نقيّاً.

بالنسبة للتمارين التي يجب أداؤها وأنت مستلقٍ على الأرض ستحتاج إلى فرشة أو أرضية مغطاة بالسجاد. إن الأرض العارية غير مريحة والسرير الطري لا يعطي دعماً كافياً.

باستطاعتك ممارسة التمارين في أيّ وقتٍ ولكن احرص على الاستراحة لمدة خمس عشرة إلى عشرين دقيقة على الأقل بعد التمرين قبل أن تأكل طعاماً.

كذلك يجب الانتظار لفترة تتراوح ما بين ساعة إلى ساعتين بعد أكل الطعام قبل القيام بهذه التمارين.

مارس كل درس من هذه الدروس مرّتين في ا ليوم على فترتين منفصلتين.

مارس كل تمرين لمدة ثلاثة أيام على الأقل لتمنح نفسك الوقت الكافي للتمكُّن من المهارات ولكي تتطور عضلاتك بشكل مطّردٍ.

بعد أن تمارس التمرين مرّتين يومياً لثلاثة أيام متتالية على الأقل تصبح جاهزاً للانتقال إلى التمرين التالي. إذا لم تستطع أن تمارس التمارين مرتين يومياً بشكل دائم لكنك شعرت بالتمكن من كل التمارين الموجودة في الدرس يمكنك الانتقال إلى الدرس التالي بعد ثلاثة أيام. إذا تخلّفت عن ممارسة التمرين يوماً كاملاً ينصح بممارسة كل تمرين في الدرس القديم مرّةً واحدة (بدون تكرار) قبل الانتقال إلى الدرس الجديد. إذا لم تمارس التمارين لأكثر من يومين راجع الدرس أو الدروس السابقة لمدة يوم ا ويومين قبل أن تتقدم على أيّةِ حال اترك مشاعرك حول مدى تمكنك من التمارين تقودك في الانتقال من درسٍ إلى آخر.

يعني التنفس العميق الشهيق والزفير الذي يملأ الأجزاء العلوية والسفلية من الرئتين والذي يتضمن عضلات الجزء السفلي من البطن بما في ذلك الجدارين الأمامي والخلفي والجدارين الجانبيين من أسفل الظهر. من الضروري تطوير وتقوية العضلات في هذه الأجزاء من الجسم بالتمارين مما سيعطي نتائج معينة في الوقت المناسب، لذلك من المهم اتباع تفاصيل هذه التمارين بدقة.

لقد اعتدنا على التفكير بالتنفس كعملية مكوَّنة من الشهيق والزفير بهذا الترتيب من الأهمية ونادراً ما نهتم بالطريقة التي نزفر فيها الهواء. معظم النصائح المتعلقة بالتنفس تركِّز على الشهيق (خذ نفساً عميقاً) وفي الحقيقة إنَّ الزفير لا يقلُّ أهميَّةً عنه. إن الزفير يركِّز ويوجِّه الطاقة الداخلية ضمن أقنية مختارة إنه حصاد ما تزرعه أثناء الشهيق ملاحظة مهمة. صحيح أن تأثيرات هذه التمارين سوف تنتقل إلى التنفس الطبيعي إلاّ أنَّ هذه التمارين أُعِدَّت كتمارين فقط. يجب أن لا تُستخدم كبديل عن التنفس الطبيعي اليومي. إن هذه التمارين مجهدة ويجب عدم الإكثار منها. إذا شعرت بالدوخة توقَّف فقد فعلت ما فيه الكفاية. حوِّل انتباهك عن التنفس إلى نشاطات آخرى سيعود تنفسك بشكل تلقائي إلى طبيعته وسوف تتعافى بسرعة.

العدُّ

في التمارين التي تحتاج إلى عدٌ بطيء كلَ عدَّة يجب تنفيذها لفترة ثانية واحدة فقط. إنَّ الأرقام المُخَصَّصة للعدّ عقلياً أثناء التنفس لم يتم

اختيارها عشوائياً وإنما اختيرت لتناسب فترة الشهيق والزفير تحت ظروفٍ خاصة. لكنك ستجد نموذجاً مكرَّراً على طول هذا الكتاب وهو أن الشهيق ينتهي برقم فردي والزفير ينتهي برقم زوجي. هناك سبب نفسي وراء هذا الاختيار. معظم الناس يعدُّون على شكل أزواج. عند الأرقام الفردية يكون معظمنا مستعداً للاستمرار لذلك يتوقَّع أمراً آتياً وعند الأرقام الزوجية نكون مستعدِّين للتوقف. عندما تُنهي الزفير من المفيد أن نشعر بالتوقع والحركة وعندما تُنهي الزفير يُفَضَّل أن نشعر بإتمام الأمر.

الوضعية

انتبه إلى النقاط التالية وأنت تمارس التمارين:

- ☐ إن الوضعية المناسبة تساعد على التنفس المناسب.
- ☐ يجب أن لا يُرْفع الكتفان وأن لا يوتَّرا أبداً يجب أن يكونا مسترخيين وأن لا يشتركا في عملية التنفس.
- ☐ يجب أن لايكون الصدر منخفضاً أو مقبوضاً.

عندما تجلس أو تقف أو تمشي ابقَ منتصباً. يجب أن تُبق رأسك مرفوعاً على امتدادِ خطٍّ مستقيم مرسوم من العجز إلى قمة الرأس.

إنَّ رأساً منحنياً أو منخفضاً سوف يوتِّر العضلات الموجودة تحت الذقن والرقبة ويسد جريان هواء التنفس بشكلٍ حُر.

إنَّ زاوية الحوض أساسية للحفاظ على وضعية جيِّدة. عندما تميلُ حوضك برفع عظم العانة إلى الأمام تصبح عضلات البطن والإليتين

قادرة على دعم الجذع ويقل الإجهاد المسلَّط على أسفل الظهر. للتقليل من الإجهاد مارس التمرين التخيلي التالي:

تمرين تخيلي

عقد الخرز

تصوَّر أن أجزاء جسمك عبارة عن خرزات ذات أشكال مختلفة.

ألصق خيطاً بالأرض واسلك هذه الخرزات من خلاله. بعد أن تضع الخرزة الأخيرة (التي تمثل الرأس) شدَّ الخيط إلى الأعلى وبشكلٍ مُحكَم. كل الخرزات يجب أن تكون في مكانها وعلى خطٍّ واحد. يجب أن تشعر بأجزاء جسمك المختلفة وكأنها خرزات ينظمها خيط واحد وهي مصفوفة ومتراصة إلى جانب بعضها.

بعد أن يقضي الإنسان شطراً كبيراً وهو يمارس التنفس السطحي يتمطَّطُ الجزء العلوي من رئتيه أكثر من الجزء السفلي.

يجب أن لا نركِّز أكثر من ذلك على تطوير الأجزاء العلوية من الرئتين بل على العكس يجب أن نتركها وشأنها إنَّ أي محاولة للتركيز على استخدامها سوف يعيقنا عن تطوير الجزء السفلي.

في النهاية عندما تصبح القدرة الوظيفية والمرونة في الجزء السفلي من الرئة مماثلة للجزء العلوي سوف يعمل كلاهما تلقائياً كوحدة متكاملة.

إذا كنت قد نفخت بالوناً طويلاً في يوم من الأيام ستتذكر أن البالونات التي تكون بهذا الشكل تنتفخ بسهولة من طرفها فقط حيث يدخل الهواء. أما الطرف البعيد فنادراً ما يدخله الهواء إذا لم تقم بشد

البالون، ربما لاحظت أن الطرف المنفوخ يصبح أكثر رخاوة ومرونة من الطرف الآخر مما يزيد من انتفاخ البالون من طرف واحد فقط إحدى الطرق للتغلب على هذا الأمر هي أن تشدَّ النهاية البعيدة من البالون بيدك بشكل يؤدي إلى إرخاء الطرف البعيد قبل ملئه بالهواء.

تشبه الرئتان البالون الطويل. نتيجة للعديد من الظروف الفيزيائية فإنَّ الجزء السفلي من الرئتين مثل النهاية البعيدة من البالون لا يتم استخدامه بسهولة. إذا لم نقم بفعلٍ ما لمعالجة التنفس السطحي فإننا سنعيش معتمدين على الجزء العلوي من رئاتنا. إن التمارين المتتابعة الموضوعة في هذا الكتاب ستعالج هذا الوضع الغير صحّي. سوف تسمع الكثير من المسنِّين وربما غير المسنّين يشتكون من الصعوبة في التنفس. غالباً ما تتحدث هذه المشكلة عندما يُستخدم الجزء العلوي من الرئة كثيراً فيفقد مرونته في حين يبقى الجزء السفلي غير متطوِّر وغير قادر على القيام بدوره في التنفس. ما تزال أمامك فرصة لكي تدرِّب الأجزاء السفلية من رئتك على العمل من خلال ممارسة التشي يي.

تطوير الإحساسات الداخلية والتحكُّم بالعضلات

وأنت تمارس التمارين المشروحة في الدروس الست القادمة حاول أن تحافظ على إدراكك للإحساسات ووسائل السيطرة على العضلات التالية. راجع هاتين القائمتين بشكل متكرر لتزيد من إدراكك لهذه الصفات.

الإحساسات الداخلية

- انتبه إلى الجزء السفلي من بطنك الواقع تحت السرة والقابل للانتفاخ والتنفيس.
- اشعر بالنَفَس وهو ينساب إلى الجزء السفلي من البطن وينفخه أثناء الشهيق.
- اشعر بتنفيس الجزء السفلي من البطن أثناء الزفير.
- تخيل واشعر بأن لسانك يمتد من قمته إلى جذره الذي لا ينتهي عند الحلق أو الرقبة أو الصدر بل يمتد إلى المعدة.
- عندما تلمس قمة اللسان الوجه الخلفي للأسنان العلوية الأمامية خلال الشهيق تخيَّل اللسان وكأنه قناة. يمرُّ الهواء عبر هذه القناة بدءاً بفتحتي الأنف مروراً بقمّة اللسان وينساب إلى الأسفل نحو جذر اللسان. عند هذه النقطة يدور تيار الهواء ويعود باتجاه الأعلى الخارج.
- اشعر باللسان وهو في حالة الاسترخاء. يجب أن تشعر بلسانك ليِّناً ومسترخياً وليس كتلة متوتِّرة أو شريط غير مرن.
إن اللسان المتوتِّر قد يسبب توتُّراً في العنق أو الصدر أو عضلات الكتفين مما يعيق انسياب الهواء بشكل آخر إلى أسفل البطن.
- اشعر بتحريض جذر اللسان بحيث يساهم بشكل أكبر في التحكم باللسان وحركته. إن مد اللسان وتحريكه وإرخاءه يساعد على الإحساس بجذر اللسان إلى النواة وأنت تتنفس باستخدام عضلات البطن.

في كل مرَّة يُطلب منكَ فيها «حبس النَفَس» بين الشهيق والزفير.

□ اشعر بأنَّ النَفَس يغوص ويستقر في قاع البطن أثناء فترة «حبس النفس».

□ خلال الزفير اشعر بأن الهواء يخرج من فتحة في قاع البطن. اشعر بإحساس التثاؤب (في الجزء الخلفي من الحلق والقناة الأنفية المتصلة به) الذي يكوِّن فتحة مركزية ينساب الهواء من خلالها.

التحكم بالعضلات

□ لكي تتمكن من فتح الفم بشكل مناسب من أجل التمارين مُدَّ فكك السفلي إلى الأمام وإلى الخلف باتجاه مفصلي الفك بحيث تشكِّل الرحى العلوية والسفلية خطين متوازيين تقريباً.

تستطيع تحقيق ذلك عندما تفتح فكيك بزاوية مدوَّرة على شكل (⊃) وليس بزاوية حادة على شكل (<).

□ تنفس بحرية وأنت تمارس التمارين التي تركِّز على عضلات الرقبة.

□ كوِّن تياراً مستمّراً من النفس بدلاً من النفخات المتقطعة.

□ ابدأ حركات الذراعين والساقين والعمود الفقري والرقبة وغيرها بواسطة الطاقة الداخلية الموجودة في أسفل البطن.

□ قوِّ عضلات البطن بدفعها إلى الخارج ثم سحبها إلى الداخل مع التنفس أو بدون تنفس.

□ استخدم أطراف أصابعك وراحتيك للمساعدة ومراقبة حركات عضلات البطن كلّما احتجت إلى ذلك.

الدرس الأول

قيادة التنفس

يقدم الدرس الأول طريقة طبيعية وبسيطة وفعالة للتدرُّب على التنفس. إن التمارين الأربعة المشروحة في الدرس الأول قد صُمِّمَت لتقوية عضلات البطن وأسفل الظهر. هذه العضلات تلعب دوراً أساسياً في التنفس العميق الذي يمارسه الرضَّع والذي غالباً ما نفقده عندما نكبر.

بسبب الإهمال وقلة التمرين تصبح عضلات جدار البطن وأسفل الظهر قاسية وغير مستجيبة. هناك عامل آخر يساهم في دفعنا إلى تجنب التنفس العميق بمساعدة الحجاب الحاجز وهو الرأي العام الذي يعتبر بروز البطن أمراً منافياً للموضة. هذه التمارين وغيرها لا تؤدي إلى بروز عضلات البطن، بالعكس إن تطوير هذه العضلات يقلِّل من رخاوتها ويضيف إليها القوة والمرونة ويزيد من قدرتك على شدِّ بطنك عندما تحتاج إلى ذلك يساعدك الدرس الأول أيضاً على تطوير إدراكك لإحساس التثاؤب في مؤخِّرة الأنف والحلق والذي يشعر به الإنسان أثناء الشهيق. هذا الإحساس الذي تمَّ التركيز عليه في تمرين قطارة العين التخيُّلي سيؤدي إلى عمل- الاتصال بين الأنف والحلق كقمعٍ عريض يساعد على انسيابٍ عميقٍ وحرٍّ للهواء.

ما أن تتعود على هذه التمارين حتى يصبح بإمكانك إتمام الدرس الأول خلال فترة تتراوح من خمسة إلى عشرة دقائق لكن لا تسرع في التمارين ولا تُنقص أيَّ خطوات. يقدم الدرس الأوَّل الإحساسات والحركات الأساسية للدروس التي تليه. مارسه بحذر مرتين يومياً لمدة ثلاثة أيام على الأقل حتى تشعر بالارتياح أثناء تنفيذ كل التمارين.

التمرين ١-أ

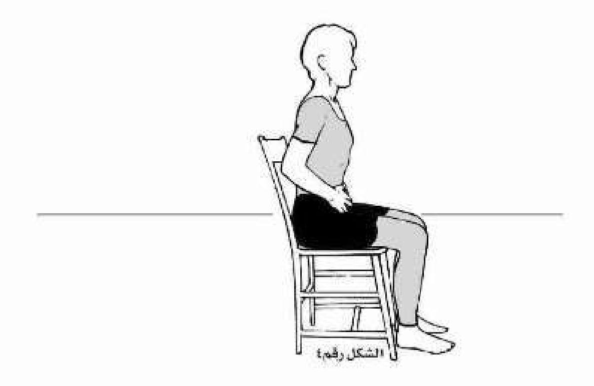
تمطيط عضلات البطن

في وضعية الجلوس تكون كل العضلات وخصوصاً عضلات الساقين في حالة استرخاء. في هذه الوضعية يمكنك أن تركز على عضلات البطن.

إن الجلوس بشكل منتصب ضروري لتشكيل زاوية قائمة عند اتصالب الجذع بالإليتين. هذه الوضعية تعطي منطقة البطن السفلي أقصى اتساع ممكن باتجاه الأعلى مما يعطي بدوره سعة أكبر للتنفس.

١- اجلس على كرسي منتصب القامة واجعل المسافة بين قدميك بين ستة إلى سبعة إنشات.

٢- ضع يديك على الجدار السفلي للبطن واجعل راحتيك إلى الداخل وأطراف الأصابع مبتعدة قليلاً عن بعضها (الشكل رقم ٤)



الشكل رقم ٤

٣- ضع ذروة لسانك خلف أسنانك السفلية الأمامية. قم بالزفير من خلال فمك وذلك عبر شفتين منطبقتين قليلاً وأنت تعد ببطء من الواحد إلى الخمسة. ابدأ بالزفير من البطن وأنت تقوم بشكل متوافق بالضغط باتجاه الداخل بأصابع يديك. عند العدة السادسة طبِّق ضغطاً زائداً لتنفيس البطن بشكل كامل.

٤- ضع ذروة لسانك على الوجه الخلفي لأسنانك العلوية الأمامية استنشق من خلال أنفك وأنت تشعر بإحساس التثاؤب في مؤخرة أنفك وحلقك وأنت تعد ببطء من الواحد إلى الستة. عندما تصل إلى العدة السابعة ادفع الجدار السفلي للبطن دفعة زائدة باتجاه الخارج وخذ نفساً عميقاً إلى أقصى الدرجات.

٥- بدون توقف أعد الشهيق والزفير (الخطوة الثالثة والرابعة) ثلاث مرات.

٦- إذا لم تكن من قبل قد حاولتَ التحكم في تنفسك قد تشعر بشيءٍ من الدوار في هذا الوقت. لا تخف. استرخِ لعدة دقائق قبل أن تنتقل إلى التمرين التالي.

التمرين ١-ب

تمطيط عضلات أسفل الظهر

عندما تنحني وأنت في وضعية الجلوس فإنَّ عضلات أسفل الظهر تتمطَّط إلى أقصى طول ممكن وعندها يمكن للهواء أن يُستنشق بسهولة إلى هذه المنطقة.

عندما تمسك كاحليك بيديك وتبرز مرفقيك إلى الخارج فإن ذلك يساعد على مزيدٍ من شد وتمطيط عضلات أسفل الظهر.

من المهم عندما تجلس أن تجعل بين قدميك مسافة تتراوح من ١٠ إلى ١٢ إنش. إذا كانت القدمان قريبتان من بعضهما فإن ذلك سيحدُّ من حركة عضلات أسفل البطن الأمامية.

١- اجلس على الكرسي منتصب القامة وباعد بين قدميك مسافة ١٠ إلى ١٢ إنش. ضع يديك في حضنك ووجِّه راحتيك إلى الأسفل. أدر راحتيك إلى الداخل واجعل الإبهامين باتجاه جسدك بحيث يدور المرفقان إلى الخارج والأمام. اقبض بلطف على الوجه العلوي لفخذيك بواسطة الإبهامين من خارج الفخذين والأصابع من الداخل (انظر إلى الشكل رقم٥).

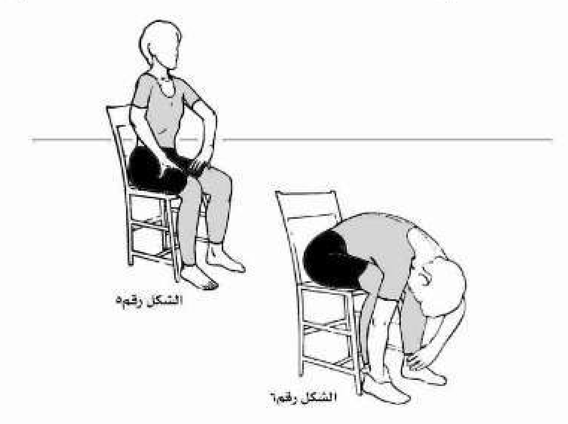
٢- انحنِ إلى الأمام تدريجياً وأنت تسحب يديك إلى أسفل الساقين باتجاه الكاحلين (انظر إلى الشكل رقم٦). اقبض بقوة على كاحليك (أو على الجزء من الساقين القريب من الكاحلين إذا كان ذلك يريحك) احنِ رأسك إلى الأسفل باتجاه الأرض وأدر ذراعيك

إلى الخارج أكثر. في هذه الوضعية ركّز على أسفل ظهرك وعجزك.

٣- أثناء وجود رأسك في الأسفل ضع ذروة لسانك خلف أسنانك السفلية الأمامية. قم بالزفير من خلاف فمك وذلك بالنفخ بلطفٍ عبر شفتين مضغوطتين قليلاً وأنت تعد ببطء من واحد إلى أربعة. في نفس الوقت نفّس بالتدريج الجدار السفلي للبطن.

٤- احبس نفسك وابقَ ثابتاً لمدة دقيقة.

٥- ضع ذروة لسانك خلف الوجه الخلفي لأسنانك الأمامية العلوية. استنشق من خلال أنفك واشعر بإحساس التثاؤب في الجزء الخلفي من أنفك وحلقكَ وعُدَّ ببطء من الواحد إلى الخمسة وجِّه الهواء الذي تستنشقه إلى قاعدة جذعك. تخيَّل العمود الفقري


الشكل رقم٥

الشكل رقم٦

وهو يتطاول أثناء الشهيق وملءِ الجزء السفلي الخلفي من الجذع بالهواء. عندما تصل إلى العدّة الخامسة قم بتوسيع الجزء السفلي الخلفي من الجذع بشدة مع أخذِ جرعة زائدة من الشهيق.

٦- احبس نفسك وأنت تعود ببطء إلى وضعية الجلوس وتسحب يديك إلى حضنك.

٧- ازفر الهواء من رئتيك بشكل كامل.

٨- أعد الفقرات من واحد إلى سبعة أربع مرات.

٩- استرخِ لعدة دقائق قبل أن تنقل إلى التمرين الثالث.



التمرين ١-ج

تمطيط عضلات قاعدة الجذع

إن إبعاد الركبتين عن بعضهما إلى أقصى درجة ممكنة عندما يكون الإنسان جالساً على ركبتيه يوسّع الجزء السفلي من الجذع. هذه الوضعية تجعلك تركّز انتباهك على عضلات البطن السفلية وتركّز النشاط العضلي في النقطة التي يحدث فيها انتفاخ البطن وتنفيسه بشكل فعّال.

إن إنزال اليدين إلى الأسفل أثناء الشهيق يرخي الكتفين ويمنع الهواء من الانسياب بشكل غير متحكَّم فيه إلى الجزء العلوي من الجذع حصراً.

إن هدف هذا التمرين هو ملء الجزء السفلي من الجذع بالهواء أوّلاً ثمّ ترك النَفَس يرتفع تدريجياً باتجاه الأعلى. إن الشعور بامتلاء الجذع بالهواء سوف يتصاعد من الأسفل إلى الأعلى بدون أن نسمح بتنفيس الجزء السفلي من الجذع.

١- اجلس على ركبتيك ودع ظهرك والجزء العلوي من رجليك في حالة انتصاب وهما يشكلان زاوية قائمة مع الجزء السفلي من رجليك واجعل أصابع قدميك متجهة إلى الخلف.

٢- أبعد ركبتيك عن بعضهما قدر المستطاع دون أن تحني جسدك.

٣- ضع يديك فوق مفصل الورك واجعل راحتيك إلى الداخل والأصابع باتجاه الأسفل والإبهامين باتجاه الأمام. افرد مرفقيك إلى الجانبين (الشكل رقم٧).

٤- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. ازفر من خلال فمك بنفخ الهواء بشكل لطيف عبر شفتيك المطبقتين بشكل خفيف وعدّ ببطء من واحد إلى سبعة وأنت تفرغ الجزء السفلي من بطنك من الهواء.

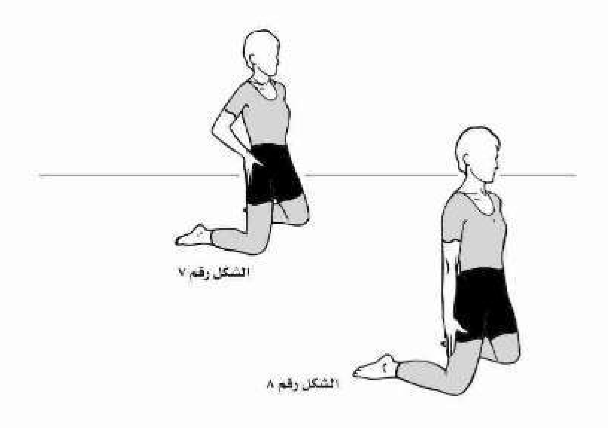
٥- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. استنشق من خلال أنفك واشعر بإحساس التثاؤب في مؤخّرة الأنف والحلق وأنت تعد ببطء من واحد إلى سبعة. في نفس الوقت املأ الجزء السفلي من البطن بالهواء وأنزل يديك على فخذيك تدريجياً إلى الأسفل حتى تصبح ذراعاك مستقيمتين (الشكل رقم ٨)

٦- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. ازفر من خلال فمك وأنت تعد ببطء من واحد إلى ستة وتسحب يديك تدريجياً إلى الأعلى باتجاه مفصل الورك وأنت تفرغ الجزء السفلي من البطن من الهواء.

٧- أعد الخطوات من خمسة إلى ستة ثلاثة مرات.

٨- ابقَ في نفس الوضعية وتنفَّس بحرية.

٩- استرخ لعدة دقائق قبل الذهاب إلى التمرين الرابع.



الشكل رقم ٧

الشكل رقم ٨

التمرين ١-د

تمطيط الجزءين السفليين الأمامي والخلفي من الجذع

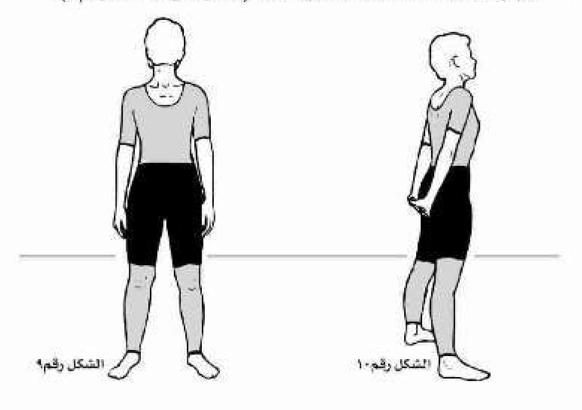
إن وضعية الوقوف لا تؤدّي إلى تمطيط أو تقليص عضلات الجذع. في هذه الوضعية الطبيعية يحتاج الإنسان إلى درجة عالية من التحكم العقلي في عضلات البطن وأسفل الظهر للحصول على التأثير الجسمي المطلوب.

إن ضم اليدين إلى بعضهما خلف الظهر ودفعهما إلى الأسفل يمنع الكتفين من الهبوط وأنت توسّع الجزء الأمامي من الجذع.

إن الانحناء إلى الأمام أثناء الزفير يساعد على تقليص الجزء السفلي الأمامي من عضلات البطن. عندما تعود إلى وضعية الوقوف أثناء الشهيق فإن الهواء المستنشق سينساب بسهولة إلى الجزء السفلي الأمامي من البطن.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمقدار ١٨ إلى ٢٠ إنش.

٢- ابق رأسك منتصباً، لا تخفض ذقنك (انظر إلى الشكل رقم٩).



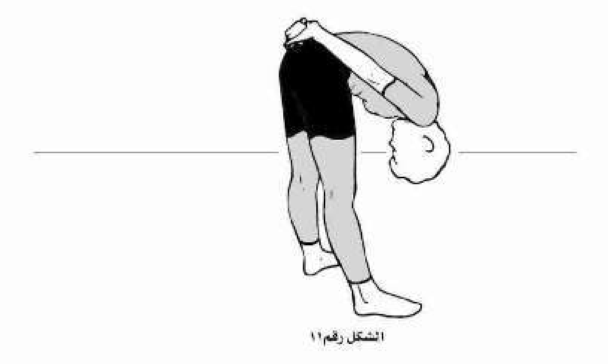
الشكل رقم٩ الشكل رقم١٠

٣- ضم يديك إلى بعضهما خلف ظهرك، اجعل راحتيك إلى الأسفل واشبك أصابعك مع بعضها.

٤- مدّ يديك المتشابكتين باتجاه الأسفل قدر المستطاع وأبقِ عظم العجز باتجاه الخارج والخلف (انظر إلى الشكل رقم١٠).

٥- ضع ذروة لسانك على أسنانك الأمامية السفلية. ازفر الهواء من خلال فمك بالنفخ بلطف عبر شفتيك المطبقتين بشكل خفيف وأنت تعد ببطء من واحد إلى ستة وذلك أثناء انحنائك تدريجياً إلى الأمام إلى أبعد حدٍّ تستطيعه وتنفيس الجزء السفلي من جدار البطن (انظر إلى الشكل رقم١١).

٦- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. استنشق من خلال أنفك واشعر بإحساس التثاؤب في مؤخّرة أنفك وحلقك وعدّ ببطء



الشكل رقم١١

من واحد إلى سبعة وأنت توسّع الجزء السفلي من جدار البطن وأسفل الظهر وتعود إلى وضعية الوقوف الأصلية الموصوفة في الخطوات من واحد إلى أربعة.

٧- أعد الخطوتين الخامسة والسادسة خمس مرات.

٨- ازفر الهواء، استرخِ واسترح.



أفكار حول الدرس الأول

إن النقاط المذكورة في الدرس الأول بسيطة ومع ذلك فغالباً ما يتم تجاوز أكثر النقاط أهمية. إن الأفعال الفطرية مثل المشي غالباً ما تتحول إلى أفعال صعبة أو مشوّهة.

على الرغم من أن أهداف التمرينين ١-أ- ١-د قد تمَّت مناقشتهما إلاّ أن هناك نقطتين أساسيتين يجب توضيحهما

أولاً: فكّر دائماً بتعاقب التنفس على أنه زفير/شهيق بدلاً من العكس. في أي وقت يكون فيه الإنسان في حالة الاسترخاء يظل بعض الهواء في الرئتين، بإخراج هذا الهواء المتبقي تصبح جاهزاً للبدء بأول شهيق إرادي.

ثانياً: إن الشهيق والزفير يجب أن لا يُصدرا أصواتاً. إن صوت التنفس قد يكون مشوْشاً ومزعجاً وخصوصاً عند الخطباء. إن الثواني التي تستنشق فيها الهواء بين جُمَلِ الخطاب تتطلب منك أن تبقي أنفك وفمك مفتوحين. إذا فكرت بسحب الهواء عبر هاتين الفتحتين فإن عضلات هاتين المنطقتين ستكون متوتّرة وضيّقة. بدلاً من ذلك طبّق الصورة الذهنية الموصوفة في تمرين قطارة العين التخيُّلي. دع الهواء يدخل بواسطة الجزء السفلي من بطنك (الكرة المطاطية التي تتخيّلها) في نفس الوقت دع منطقة الوصل بين أنفك وحلقك تعمل كمستقبل سلبي مثل رأس الأنبوب عندها ستكون عضلات هذه الفتحات مسترخية وممطوطة مما يسمح بانسياب الهواء بحريّة وبدون صوت.

الدرس الثاني

تنسيق التنفس

عندما يكون لسانك متوتّراً ومسحوباً إلى الخلف ككتلة غير مرنة فإنه يعيق انسياب الهواء بشكل حر ويُضعف قدرتك على الكلام.

إن التوتر الموجود في اللسان يمتد إلى الحلق والكتفين والصدر وعضلات البطن ويمنع الهواء المستنشق من الانسياب بحريّة إلى قاعدة الرئتين. إن كون اللسان مسترخياً هو أمرٌ أساسي للتنفس العميق.

يوجد وصلة عضلية مستمرّة تمتد من ذروة اللسان إلى جوف المعدة.

عندما تتعلم كيف ترخي ذروة اللسان وكيف تنقل التوتر الموجود فيه إلى النواة سوف تتعلم كيف تخفّف التوتر الموجود في اللسان وتحرّض النواة في نفس الوقت.

افتح فمك بشكلٍ واسع عندما تقوم بتمارين اللسان في هذا الدرس لكي تعطي المساحة القصوى للتنفس وحركة اللسان بشكل حر.

هناك نسبة ضئيلة من الناس لديهم عضلات ضعيفة في المفصل الفكي لذلك كن حذراً ولا تجهد هذه العضلات بالمبالغة في القيام بحركات الفك السفلي لفترة طويلة من الوقت.

إذا أجهدتَ مفصلي الفك فإنَّ مساجاً لطيفاً بأطراف أصابعك سيجلب لك راحةً فورية.

مراجعة يوصى بها التمارين ١-أ- ١-ب، ١-د

إن تمارين المراجعة يمكن أنْ تعمل كجزء مكمّل من الدروس.

لقد صُمِّمت لتناسب مجموعة من التمارين لها أهداف محدَّدة. عندما تقوم بهذه التمارين بشكلٍ متتابع سوف تدرك العلاقة بينهما.

عندما تكرِّر هذه التمارين بالترتيب المذكور في المراجعة سوف تصبح أكثر إدراكاً للطبيعة التراكمية لعدة تمارين. إن مراجعة تمارين معيِّنة بترتيب معيَّن صُمِّمَ أيضاً لتقويةِ قدرتك على القيام بهذه التمارين وليسهل عليك الانتقال إلى تمارين جديدة.

راجع التمارين ١-أ و١-ب و ١-د لتذكر الإحساسات التي تمَّ تطويرها في الدرس الأول. إن التكرارات المحدَّدة تمَّ إنقاصها لإعطائك الوقت والطاقة الكافيتين لإتمام الدرس الثاني.

التمرين ٢-أ

تحويل التوتر من اللسان وجذر اللسان إلى النواة

هذا التمرين يمطِّط ويمدِّد أوتار وعضلات العنق ويخفف أيَّ توتر أو تشنج في هذه العضلات.

إن مدَّ اليدين المتشابكتين إلى الأسفل خلف الظهر يمنع الكتفين من الهبوط ومنع الهواء المُستَنْشَق من دخول الجزء العلوي من الجذع والانسياب بسهولة إلى الجزء السفلي من البطن.

من الأفضل أن تنفذ التمرين ٢-أ أمام المرآة لكي تراقب أوضاع الفم واللسان عن قرب. أثناء هذا التمرين تأكد من عدم رفع الكتفين أثناء ممارسات حركات الفم واللسان. يجب أن يظل لسانك مسترخياً طوال الوقت.

١- قف وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح من عشرة إلى اثنتي عشرة إنشاً.

٢- إحنِ رأسك إلى الخلف قدر الاستطاعة ثم أعده إلى وضعية لانتصاب مع ميل خفيف إلى الوراء.

٣- ضمّ يديك إلى بعضهما خلف ظهرك واشبك أصابعهما معاً.

٤- اخفض يديك المتشابكتين إلى مستوى الإليتين وحاذر أن تبرز عجزك إلى الأسفل والخارج.

٥- افتح فمك بشكل واسع والمس بلسانك أسنانك العلوية الأمامية في النقطة التي تبعد من ٢/١ إلى ٤/٣ الإنش عن ذروة اللسان (انظر إلى الشكل رقم١٢)

٦- خذ شهيقاً من خلال الفم وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى أربعة وتوسّع الجزء السفلي من البطن.

٧- ضع ذروة لسانك المسترخي خلف أسنانك الأمامية السفلية (انظر إلى الشكل رقم ١٢) أطلق الزفير من خلال فمك وأنت تنفخ بلطف وتعد ببطء من واحد إلى خمسة أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن.

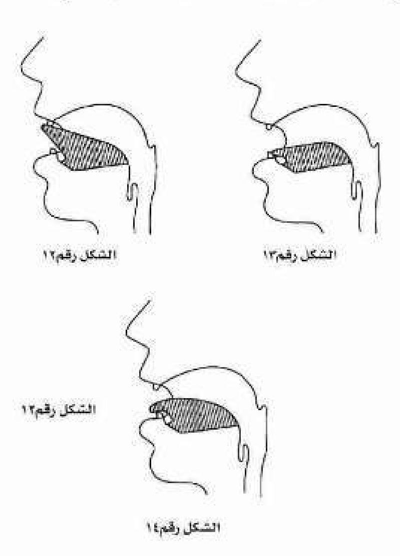
٨- افتح فمك مرّة ثانية بشكل أوسع والمس بلسانك أسنانك السفلية الأمامية عند النقطة التي تبعد من ٢/١ إلى ٤/٣ إنش عن ذروة اللسان (انظر إلى الشكل رقم١٤)

٩- خذ شهيقاً عن طريق الفم وعدّ ببطء من واحد إلى أربعة وأنت توسّع الجزء السفلي من البطن.

١٠- ضع ذروة لسانك خلف أسنانك السفلية الأمامية (انظر إلى الشكل رقم١٢). وأطلق الزفير من خلال الفم وأنت تعد ببطء من واحد إلى خمسة أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن.

١١- أعد الخطوات من خمسة إلى عشرة مرتين أخريتين.

١٢- استرخِ لعدة دقائق قبل الانتقال إلى القسم التالي



الشكل رقم١٣ الشكل رقم١٢

الشكل رقم١٢

الشكل رقم١٤

متابعة التمرين ٢-أ

خلال هذا القسم تأكّد من إبقاء الرأس بشكل منتصب.

أثناء مد اللسان إلى الأسفل باتجاه الذقن يميل الرأس إلى الإنخفاض مما يسبب توتُراً في عضلات الرقبة وعضلات أسفل الذقن.

عندما تمدُّ لسانَكَ إلى أقصى درجة ممكنة باتجاه الذقن كما هو موضّح في الخطوات الخمسة التالية تأكّد من إبقاء فمك مفتوحاً بشكلٍ واسع.

١- قف منتصباً وباعد بين قدميك بمسافة تتراوح بين عشرة إلى اثنتي عشرة إنشاً.

٢- احنِ رأسك إلى الخلف قدر المستطاع ثم أعده إلى وضعية الانتصاب مع ميل خفيف إلى الوراء.

٣- ضمَّ يديك إلى بعضهما خلف ظهرك واشبك أصابعهما معاً.

٤- اخفض يديك المتشابكتين إلى مستوى الإليتين وحاذر أن تبرز عجزك إلى الأسفل والخارج.

٥- افتح فمك واسعاً ومطّط الفصلين الفكيين. مدَّ لسانك باتجاه ذقنك قدر الاستطاعة (انظر إلى الشكل رقم١٥)

٦- أبقِ فمك مفتوحاً بشكلٍ واسع ولسانك بارزاً أطلق الزفير بالنفخ بلطف وأنت تعد ببطء من واحد إلى خمسة أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن.

٧- أبقِ فمك ولسانك في الوضعية الموصوفة في الخطوتين الخامسة

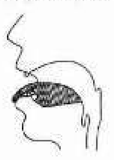
والسادسة. خذ شهيقاً عميقاً من خلال فمك وأنت تعد بطء من واحد إلى أربعة أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن.

٨- أبقِ فمك مفتوحاً وضع لسان المسترخي خلف أسنانك السفلية الأمامية(انظر إلى الشكل رقم ١٦). أطلق الزفير من خلال فك وأنت تعد بطء من واحد إلى خمسة أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن.

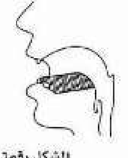
٩- أبقِ فمك ولسانك في الوضعية الموصوفة في الخطوة الثامنة.
خذ شهيقاً من خلال فمك وأنت تعد ببطء من واحد إلى أربعة أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن.

١٠- أعد الخطوات من خمسة إلى تسعة ثلاث مرات.

١١- أنزل يديك إلى الجانبين وأرخِ مفاصلك وتنفَّس بحرية.
استرخ لعدَّة دقائق قبل الانتقال إلى التمرين ٢-ب



الشكل رقم١٥



الشكل رقم١٦

التمرين ٢-ب

تفعيل عضلات اللسان

في هذا التمرين نستخدم مقطع (توه) كصوت يُطلق أثناء الإخراج السريع لهواء الزفير كما يحدث أثناء الهمس. إنه يشبه كلمة (تور) بدون لفظ حرف الراء إلاّ أنه يُنتج بدون إشراك صندوق الصوت ويجب أن يُخرج الهواء من بين الأسنان الأمامية وذروة اللسان لإنتاج هذا الصوت.

عندما تطلق صوت (توه-توه) المضاعف يجب أن تنتج صوتين متتالين باستخدام عضلات أسفل البطن فقط وبدون استنشاق المزيد من الهواء.

تمرين تخيلي

قذيفة المدفع

تخيَّل أن هناك قناة مفتوحة تصل ما بين جوف معدتك ورأس لسانك وأنت تقول عبارة (توه) قد يكون من المفيد أن تتخيل عبارة (توه) وكأنها قذيفة مدفع تُطلق من خلال هذه القناة من جوف المعدة إلى رأس اللسان وتتجاوز رأس اللسان.

في التمرين التالي كل الشهقات (التنفيس السريع للبطن) يجب أن تُجرى ضمن الجزء السفلي من البطن وعضلات أسفل الوجه الخلفي من الجذع فقط. إن حركات أسفل الجذع والصدر يجب أن تقتصر على الارتكاسات الطبيعية الخفيفة لحركات البطن يجب أن لا تشعر بأي

اندفاع أو حركة في الكتفين أو في أعلى الوجه الخلفي من الجذع أو في الصدر.

١- اجلس منتصباً في الكرسي ورأسك متجهٌ إلى الأمام.ضع قدميك على الأرض بحيث تكون المسافة بينهما من ست إلى ثماني إنشات واجعل أصابعهما متجهة إلى الخارج قليلاً.

ضع يديك على الجدار السفلي للبطن بحيث تكون الراحتان متجهتان إلى الداخل ورؤوس الأصابع تكاد تلمس البطن.

٢- ضع ذروة لسانك على الوجه الخلفي لأسنانك السفلية الأمامية. أطلق الزفير من خلال فمك وذلك بالنفخ بلطفٍ عبر شفتيك المطبقتين بشكل خفيف وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى ستَّة أثناء تنفيس الجزء السفلي من جدار البطن. استخدم رؤوس أصابعك لتطبيق ضغط زائد على البطن.

٣- أطبق ذروة لسانك بقوّة على أسنانك الأمامية العلوية. استنشق الهواء من خلال أنفك وفمك مطبق وأنت تعدُّ ببطء من واحد إلى خمسة أثناء توسيع الجزء السفلي من جدار البطن.

٤- ضع ذروة لسانك بين أسنانك الأمامية السفلية والعلوية. الفظ عبارة (توه) بشكل سريع وأنت ترخي فكك السفلي كما هو موضّحٌ في الشكل رقم (١٧). لا ترجع لسانك إلى الوراء باتجاه حلقك ولكن ببساطة أخرج ذروة لسانك من بين أسنانك الأمامية أثناء إرخاء فكك السفلي.

في نفس الوقت اسحب جدار البطن السفلي نحو الداخل واستعن بضغطٍ من رؤوس أصابعك.

٥- ازفر الهواء المتبقي.

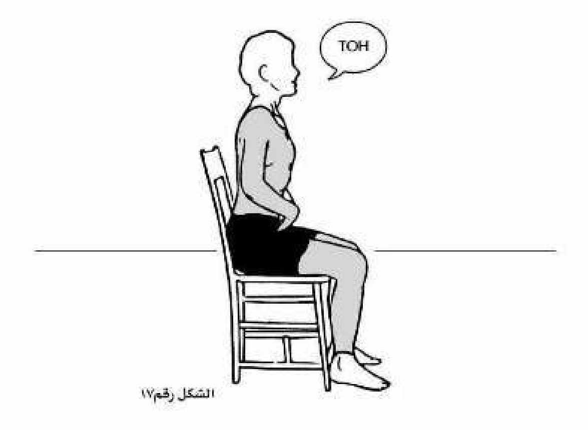
٦- أعد الخطوات من ثلاثة إلى خمسة أربع مرات.

٧- استرخِ واسترح لمدة دقيقة.

٨- أعد الخطوات من ثلاثة إلى ستة مرة ثانياً واستبدل عبارة (توه - توه) بعبارة (توه)

٩- أعد الخطوة الثامنة ستة مرات.

١٠- استرخِ واسترح لفترة قصيرة.



الشكل رقم١٧

التمرين ٢-ج

التحكم في ذروة وجذر اللسان

إن الهدف من هذا التمرين هو الإحساس بطاقة النواة. إن صوت (تسي) هو صوت غير لفظي هامس يُطلق بإخراج تيار مستمر من النَفَس. لكي تُخرج صوت (تسي) قرّب بين أسنانك العلوية والسفلية ولكن لا تعض بشكل قوي. ضع ذروة لسانك بلطف على الوجه الخلفي لأسنانك الأمامية. من المهم أن لا يضغط اللسان بقوة على الأسنان الأمامية لأنَّ ضغطاً قوياً يسبّب التوتر في العنق واللسان. أطلق الزفير على شكل تيار ثابت غير مندفع من النَفَس لكي لا يخرج الصوت على شكل (سي) بل على كل شكل (تسي).

على الرغم من أنَّ الضغط يحدث بسبب التنفيس المستمر للجدار السفلي من البطن إلا أنَّ هذا التنفيس يجب أن لا يصاحبه إفراط في دفع جدار البطن إلى الداخل. يمكن تجنب ذلك بأن تتخيَّل وجود قوَّة مقابلة من الداخل وكأنها شعور بالتمدُّد تشعر به في داخل الجزء السفلي من البطن أثناء تنفيسه. بهذه الطريقة يمكن التحكم أكثر بضغط جدار البطن والاستفادة منه بشكل أكبر.

١- اجلس منتصباً على الكرسي ورأسك منحنٍ إلى الخلف قليلاً. ضع قدميك على الأرض متباعدتين بمسافة تتراوح ما بين ست إلى ثماني إنشات. ضع يديك على جدار البطن السفلي بحيث تكون الراحتان متجهتين إلى الداخل ورؤوس الأصابع تكاد تلمس البطن.

٢- ضع ذروة لسانك بلطف على أسنانك السفلية الأمامية. أطلق الزفير من خلال فمك وذلك بالنفخ عبر شفتيك المطبقتين بشكل خفيف وأنت تعد ببطء من واحد إلى ستة أثناء ضغط جدار البطن بأصابعك.

٣- ضع ذروة لسانك بقوة على أسنانك العلوية الأمامية. خذ شهيقاً من خلال أنفك وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى خمسة أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن.

٤- اجعل أسنانك الأمامية العلوية تلمس أسنانك الأمامية السفلية. لا تعض بقوةٍ. ضع ذروة لسانك على الوجه الخلفي لأسنانك الأمامية.

٥- اطلق الزفير بإخراج صوت (تسي) بشكل مستمر (انظر إلى الشكل رقم ١٨ وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين بشكل متبادل:

- ☐ أدر رأسك باتجاه عقارب الساعة مرةً ثم بالاتجاه المعاكس مرةً.
- ☐ ارفع واخفض كتفيك مرتين.

٦- وأنت تقول (تسي) بشكل مستمر ستبدأ بالشعور بانقباض متدرج في المنطقة المركزية الواقعة في عمق الجزء السفلي من البطن. سوف تبدأ بإدراك وتحديد موقع النواة الخاصة بك. استمر بإخراج صوت (تسي) بشكل مستمر حتى ينقطع نَفَسُك.

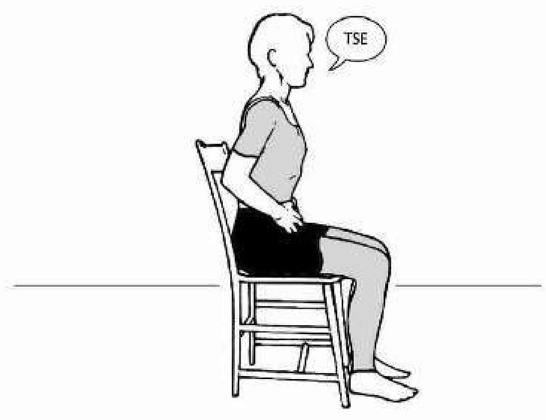
٧- احتفظ بوضعية التنفيس لعدة ثواني ثم طبِّق ضغطاً على عضلات البطن بواسطة أصابع يديك لإخراج ما تبقى من الهواء مع (تسي)

إضافية.

٨- قم مباشرة باستنشاق الهواء عبر أنفك بشكلٍ عميق واجعل ذروة لسانك ملتصقة بشدة بأسنانك الأمامية العلوية. أمسك نَفَسكَ لعدة ثواني.

٩- أخرج زفيراً واسترخ لمدة دقيقة. أعد الخطوات من اثنتين إلى ثمانية مرّةً أخرى.

١٠- أخرج زفيراً واسترِح لفترة قصيرة ثم انتقل إلى القسم التالي.



الشكل رقم ١٨

متابعة التمرين ٢-ج

إن الهدف من هذا التمرين هو أن تتعلم كيف تحافظ على التحكم الدائم بالنواة أثناء الجلوس والوقوف والمشي والركض والقفز وتأدية الحركات الأخرى.

عندما تنتقل من الجلوس إلى وضعية الوقوف في الخطوة السادسة انتبه لكي لا يبتعد الضغط عن النواة، مركز الجزء السفلي من البطن.

في الخطوة السابعة احذر من انتقال النقطة المركزية إلى الصدر أو الأكتاف أو الرقبة. إن الضغط المستمر بأصابع اليدين على الجزء السفلي من البطن سيساعد على تخفيف هذا الميل إلى الانتقال.

١- اجلس منتصباً على كرسي وأمامك طاولة. ضع قدميك على الأرض واجعل ثقلك على أصابع قدميك وكأنك تتحفَّز للوقوف. إجعل إحدى القدمين متقدِّمة قليلاً عن القدم الأخرى.

٢- ضع يدك اليمنى (أو اليسرى إذا كنت أعسراً) على الطاولة وراحتك إلى الأسفل. ضع اليد الأخرى على الجزء السفلي من البطن والراحة إلى الداخل.

٣- ضع ذروة لسانك بلطف على أسنانك الأمامية السفلية. أخرج الزفير من فمك وذلك بالنفخ اللطيف عبر شفتيك المطبقتين بشكلٍ خفيف وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى ستة وذلك أثناء تقليص عضلات أسفل البطن إلى الداخل والضغط بأصابع اليدين.

٤- ضع ذروة لسانك بقوة على أسنانك الأمامية العلوية.

استنشق بعمق من خلال أنفك وأنت تعد ببطء من واحد إلى خمسة أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن.

٥- أطبق أسنانك العلوية والسفلية على بعضها ولكن لا تعض بشدة. ضع ذروة لسانك بلطف على الوجه الخلفي لأسنانك الأمامية وأنت تحافظ على ضغط الهواء في الجزء السفلي من البطن.

٦- أخرج الزفير وأنت تقول (تسي) بشكل مستمر كما هو موصوف في التمرين ٢-أ (انظر إلى الشكل رقم ١٩) في نفس الوقت قِف مستخدماً يدك على الطاولة لتساعدك على التوازن. لا تدع كتفيك يرتفعان ولا تدع جسدك ينحني إلى الأمام.

٧- عندما تصل إلى وضعية الانتصاب تابع إصدار صوت (تسي) بشكل مستمر واستخدم عضلات الجزء السفلي من بطنك وأسفل الظهر لدعم التنفُّس (انظر إلى الشكل رقم ٢٠).

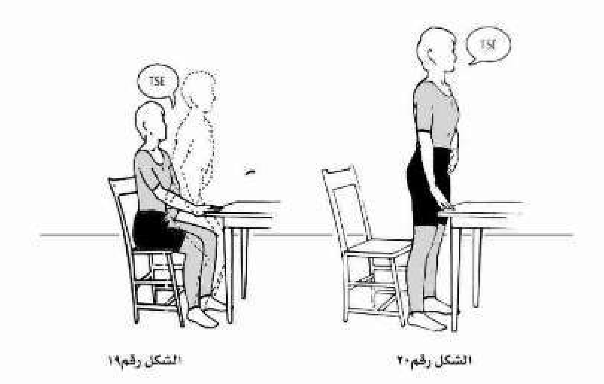
٨- عندما ينقطع نَفَسُك إبقَ على تلك الحالة لمدة ثانيتين أو ثلاثة ثواني. ثم انفخ بقوَّة وأنت تُنفِّس جدار البطن لإخراج ما تبقى من الهواء.

٩- قم مباشرة باستنشاق الهواء بشكلٍ عميق من خلال أنفك واجعل ذروة لسانك ملتصقة بشدة على أسنانك الأمامية العلوية. أمسك نَفَسكَ بدون ضغط لعدة ثواني.

١٠- إزفر الهواء واستنشقه ببطءٍ وعمق ثلاث مرات مع توسيع وتنفيس الجزء السفلي من البطن.

١١- استرخ واسترح لمدة دقيقة.

١٢- أعد التمرين مرتين أخريتين مع استراحة بين التكرارات.



الشكل رقم١٩

الشكل رقم٢٠

متابعة التمرين ٢-د

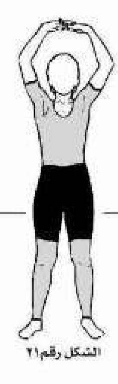
تمطيط عضلات أسفل الجذع

إنَّ رفع اليدين فوق الرأس يمطِّط عضلات الجذع. إن التمارين السابقة قد مطَّطَتْ جانبي جذعك السفلي بما يكفي لتمكينك من المحافظة على قاعدة مستقرة متوازنة خلال هذا التمرين.

إن تتابع الحركات من اليمين إلى اليسار ومن الخلف إلى الأمام أثناء الشهيق والزفير سوف يعلِّمك إخراج الهواء من أحد جانبي جذعك مرَّة ثم سحبه إلى الجانب الثاني مرَّة أخرى. هذا العمل سوف يمكِّنك من جعل الشهيق والزفير أكثر روعة.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بما يساوي المسافة بين كتفيك. اجعل أصابع قدميك متَّجهة إلى الخارج.

٢- ارفع يديك فوق رأسك واشبك أصابعك ببعضها واجعل راحتيك إلى الأسفل بحيث تشكِّلُ قوساً (انظر إلى الشكل رقم ٢١)



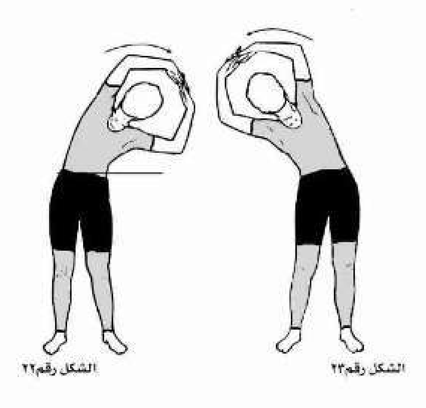
الشكل رقم٢١

٣- ضع ذروة لسانك بلطف على أسنانك السفلية الأمامية. أطلق زفيراً عبر فمك وذلك بالنفخ بلطفٍ من خلال شفتيك المطبقتين بشكلٍ خفيف وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى ثمانية وفي نفس الوقت:

- ☐ حرِّك القوس من الخصر، يسار- يمين- يسار- يمين وأنت تعد من واحد إلى أربعة وقم ببطء بتنفيس الجزء السفلي من البطن (انظر إلى الشكلين رقم ٢٢، ٢٣)
- ☐ في العدَّتين الخامسة والسادسة عُدْ إلى وضع الانتصاب المركزي الموصوف في الخطوة الثانية.

٤- ضع ذروة لسانك بقوَّة على أسنانك العلوية الأمامية. خذ شهيقاً عميقاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى خمسة وفي نفس الوقت:

- ☐ انحن على شكل قوس بدءاً من الخصر. تحرَّك إلى الأمام وأنت



الشكل رقم٢٣ الشكل رقم٢٢

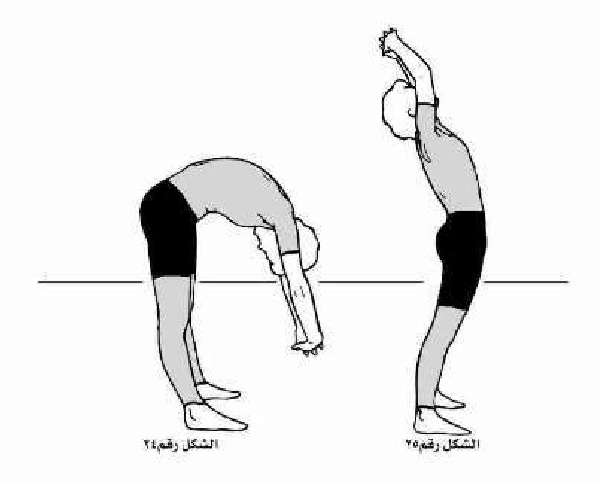
تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى اثنين وإلى الخلف وأنت تعدُّ ببطءٍ من ثلاثة إلى أربعة وذلك أثناء توسيع أسفل الظهر والبطن (انظر إلى الشكلين ٢٤، ٢٥)

□ عد إلى وضع الانتصاب المركزي أثناء العدَّتين الخامسة والسادسة (انظر إلى الشكل ٢١)

٥- أعد الخطوتين الثالثة والرابعة أربع مرات.

٦- أطلق الزفير من فمك وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى ثمانية أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن وإنزال الذراعين إلى الجانبين.

٧- خذ شهيقاً، استرخِ واسترح.



الشكل رقم٢٤ الشكل رقم٢٥

أفكار حول الدرس الثاني

يجب أن تكون عضلاتك قد أصبحت الآن أكثر حساسيةً واستجابةً وأن يكون إدراكك للنواة قد أصبح أكثر وضوحاً.

إن التمارين من ١-أ إلى ٢-د كان هدفها التدريب على توسيع وتنفيس البطن إلى أقصى درجة ممكنة. إذا نظرت إلى الجسم وكأنه هرم سينمو لديك الشعور بالتوازن الجسدي.

يجب أن تكون قادراً على الشعور بنواتك تتوهّج بالطاقة المنبعثة من داخلها.



الدرس الثالث
التحكمُ بالتنفس

إضافة إلى اللسان فإن الرقبة هي الجزء الآخر من الجسم الذي يجب أن يكون مسترخياً بشكلٍ كامل لكي تتم عملية التنفس بشكل فعّال.

على أيّةِ حال بدون ممارسة التنفُّس البطني من الصعب إرخاء العنق. لكسر هذه الدائرة يجب اتباع نظام يركّز على تطوير هذه المهارات بحيث تقوّي بعضُها بعضاً.

ليس من السهل التخلص من التوتر الغير مرغوب فيه في الرقبة والعنق والكتفين.إنَّ التوتر في هذه المناطق يجب توجيهه إلى مكانٍ يمكن فيه تحويل هذا التوتر إلى طاقة مفيدة. إن النواة هي ذلك المكان. يجب الإحساس بوجود النواة قبل أن يصبح الإنسانُ قادراً على التخلص من التوتُّرات المؤذية بشكلٍ فعّال. هذا الدرس سيؤكّد العلاقة بين اللسان والنواة بمراجعة التمرين ٢-ب.

من الآن فصاعداً لن يُطلب منك أخذ استراحات بين التمارين. دع ظروفك الجسدية تحدِّد متى تحتاج إلى راحة ولأيِّ فترة.

إنَّ تمرين الشريط المرن التخيُّلي سوف يساعدك على إرخاء عضلات الرقبة والصدر والظهر. سوف تشعر نفسك أكثر طولاً وانتصاباً وخالياً من التوتر العضلي وخصوصاً في منطقة الرقبة.

تمرين تخيُّلي

الشريط المرن

تصوَّر عمودك الفقري وقدرته على الانحناء في أيّ اتجاه. تخيَّل شريطاً مرناً ممتداً من ذقنك إلى الجزء السفلي من بطنك وآخر ممتد من أعلى مؤخرة الرأس إلى أسفل الظهر. انحنِ إلى الخلف وذقنك مرفوع إلى الأعلى واشعر بالشريط المرن الأمامي وقد تمطط إلى أقصى حد. انحنِ إلى الأمام ورأسك منكّسٌ إلى الأسفل واشعر بالشريط المرن الخلفي وقد تمطّطَ إلى أقصى حد.

تخيَّل هذين الشريطين المرنين وهما قاسيان ومتوتّران وعندما تنحنِ إلى الخلف والأمام تزيد من طولهما وتُرخي القساوة والتوتّر.

التمرين ٣-أ

توجيه التنفس إلى أسفل البطن والظهر

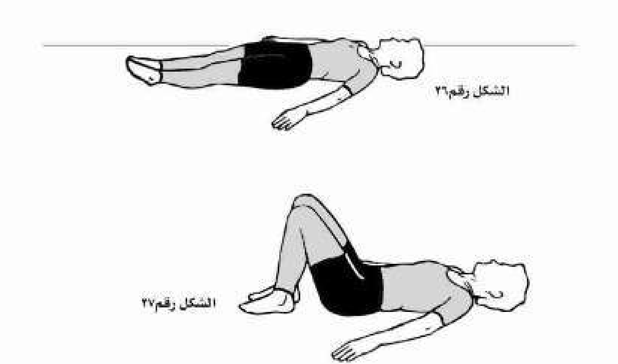
يجب أن يكون الإنسان وهو في حالة الاستلقاء في غاية الاسترخاء، ومع ذلك يجد كثير من الناس أنفسهم عاجزين عن الاسترخاء إلى درجة تكفي للنوم. لكي تتخلص من التوتر الغير مرغوب فيه ركّز عقلك على النواة بتوجيه التوتر إليها. سوف ينشئُ ذلك مركزاً مغناطيسياً يجمع التوترات حيث يتم التخلص منها أو تعديلها والاستفادة منها بشكل جديد. في هذا التمرين سوف يتم الحفاظ على التوتر الموجود في النواة واستخدامه لثني الركبتين وسحب القدمين باتجاه الجسد. إن سحب الركبتين إلى الصدر يعزّز مساهمة أسفل الظهر في التنفس البطني.

١- استلقِ على الأرض أو السرير وقدماك متلاصقتان. ضع يديك على الأرض على جانبي جسدك على مسافة ١٢ إلى ١٤ إنش عن الجسم وراحتاك متجهتان إلى الأسفل (انظر إلى الشكل رقم ٢٦).

٢- اثنِ ركبتيك واسحب قدميك الممدودتين على الأرض حتى تصلان إلى أقرب نقطة ممكنة من الجسد (انظر إلى الشكل رقم ٢٧).

٣- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. أخرج الزفير مع العدتين ١و٢ وأنت تنفخ من خلال فمك نفختين قويتين (نفخة واحدة مع كل عدة) وذلك أثناء تنفيس الجزء السفلي مع البطن والقيام بالخطوات التالية:

مع النفخة الأولى ارفع ركبتيك إلى الأعلى بحيث تقتربان من



الشكل رقم٢٦

الشكل رقم٢٧

صدرك إلى أقصى حد ممكن (انظر إلى الشكل رقم ٢٨)

☐ مع النفخة الثانية أعد قدميك إلى الأرض (انظر إلى الشكل رقم ٢٧)

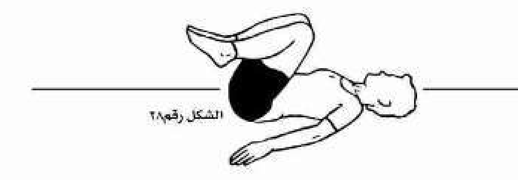
٤- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. خذ شهيقاً من خلال الأنف على شكل استنشاقتين قويتين (استنشاقة واحدة مع كل عدَّة) وذلك أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن والقيام بالخطوات التالية:

☐ مع الاستنشاقة الأولى ارفع ركبتيك إلى صدرك (انظر إلى الشكل رقم ٢٨)

☐ مع الاستنشاقة الثانية أعد قدميك إلى الأرض (انظر إلى الشكل رقم ٢٧)

٥- أعد الخطوتين ٣و٤ في حركة اهتزازية عشرة مرات.

٦- أطلق الزفير وأنت تمدُّ رجليك وعد إلى وضعك الأصلي.



الشكل رقم٢٨

التمرين ٣-ب

تخفيف توتر الرقبة

الهدف من هذا التمرين تمطيط العمود الفقري وعضلات الظهر والأوتار في نفس الوقت الذي يتم فيه التحكم بالتنفس.

عندما تمسك ذراعيك ببعضهما تحت ركبتيك كما هو موضّحٌ في الخطوة الثالثة فإنك تمطِّط الظهر والعضلات الجانبية باتجاه الخارج وتمنع كتفيك من الهبوط.

عندما تحنِ رأسك وتجعل وجهك يلامس ركبتيك فإنَّ ذلك يؤدِّي إلى شدُّ الظهر والوجه الخلفي من الرقبة في الاتجاه الطولي.

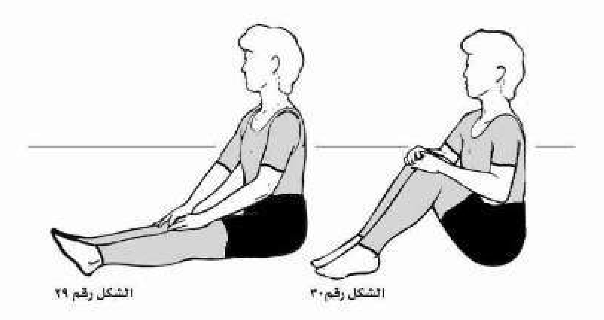
في وضعية الكرة عندما تكون المعدة منخمصة إلى الداخل يؤدي الاستمرار بالزفير إلى تقلُّص الجزء الأمامي من جدار ا لبطن. في هذه الوضعية يكون الظهر ممدَّداً والجدار الأمامي من البطن متقلِّصاً إلى أقصى حدٍّ ممكن.

هذه الوضعية توجِّه أكبر قدر ممكن من التنفس إلى أسفل الظهر في حين تحدُّ من استنشاق الهواء إلى الجزء الأمامي. إن وضعيات كهذه ستساعدك على تطوير رشاقتك.

١- اجلس على الأرضِ منتصباً ومدَّ رجليك أمامك. ضمَّ قدميك إلى بعضهما واجعل أصابعهما متجهة إلى الأمام. سوف توجِّه هذه الوضعية الجزء الأكبر من التنفس إلى أسفل الظهر وتحدّ في نفس الوقت من استنشاق الهواء إلى الجزء الأمامي من البطن.

أبقِ رأسك منتصباً ولا تنزل ذقنك إلى الأسفل. ضع يديك على ركبتيك ووجِّه راحتيك باتجاه الأسفل (انظر إلى الشكل رقم ٢٩).

٢- اسحب قدميك باتجاهك ثانياً ركبتيك (انظر إلى الشكل رقم ٣٠)



الشكل رقم ٢٩ الشكل رقم٣٠

٣- ضمَّ ذراعيك إلى بعضهما أسفل ركبتيك وذلك بالإمساك بالمرفق الأيسر أو المنطقة القريبة منه بيدك اليمنى وبالمرفق الأيمن أو المنطقة القريبة منه بيدك اليسرى (انظر إلى الشكل رقم ٣١).

٤- أحنِ رأسك بحيث يلمس وجهك ركبتيك أو إلى أقصى درجة تستطيعها دون أن تزعج نفسك (انظر إلى الشكل رقم ٣٢)

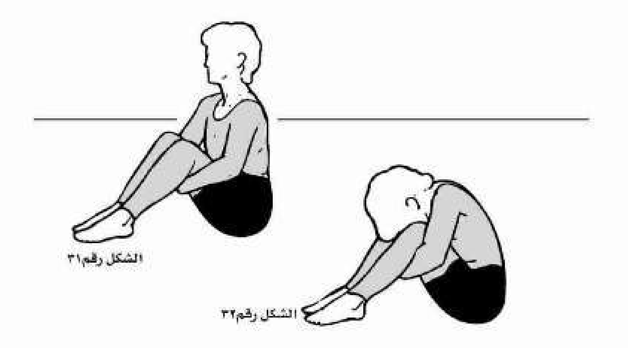
٥- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. أخرج الزفير من فمك بالنفخ اللطيف من خلال شفتيك المطبقتين بشكل خفيف وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى ستة وذلك أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن بشكل كامل.

٦- توقف عن التنفس وابقَ ساكتاً لمدة ثانية.

٧- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. استنشق من خلال أنفك وأنت تعدُّ ببطء من واحد إلى سبعة أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن. أثناء الشهيق فكّر في الجزء السفلي من جسدك وكأنه بالون مدوّر ينتفخ وأنت تستنشق الهواء بشكل مستمر وتعدُّ من واحد إلى خمسة. عند العدّتين الأخيرتين ابذل جهداً زائداً لنفخ البالون بشكل كامل مستخدماً عضلات أسفل الظهر والعضلات الجانبية.

٨- أعد الخطوات من خمسة إلى سبعة ثلاث مرات.

٩- قم ببطء بإرخاء كل العضلات، مطّط رجليك إلى الأمام واجعل جسدك ورقبتك في وضعية الانتصاب.



الشكل رقم٣١

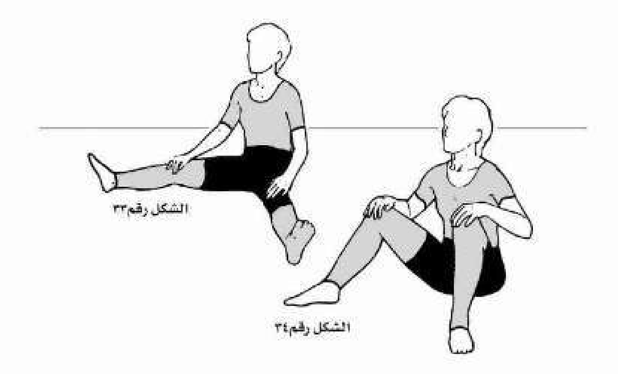
الشكل رقم٣٢

١٠- أرخِ جميع مفاصلك أدر رأسك باتجاه عقارب الساعة ثم في الاتجاه المعاكس عدة مرّات. ثم استرخِ لمدة دقيقة وانتقل إلى القسم التالي.

متابعة التمرين ٣-ب

١- اجلس منتصب القامة على الأرض وباعد بين رجليك إلى أقصى حد ممكن دون أن يزعجك ذلك. ضع يديك على ركبتيك ووجّه راحتيك إلى الأسفل (انظر إلى الشكل رقم ٣٣)

٢- إثنِ ركبتيك بزاوية ١٢٠ درجة بسحبِ قدميك على الأرضِ باتجاهك. أبقِ قدميك متباعدتين وأصابعهما متجهة إلى الخارج (انظر إلى الشكل رقم ٣٤)



الشكل رقم٣٣

الشكل رقم٣٤

٣- أحنِ جسدك إلى الأمام. مدّ ذراعيك على طول رجليك وأمسك بلطفٍ بكاحليك (أو بالمنطقة القريبة من الكاحلين) بواسطة يديك. إفردْ مرفقيك باتجاه الخارج والأمام.

٤- دع رأسك يتدلّى باتجاه الأرض.

٥- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. خُذ زفيراً من فمك وذلك بالنفخ بلطفٍ من خلال شفتيك المطبقتين بشكلٍ خفيف وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى ستة وفق الطريقة التالية:

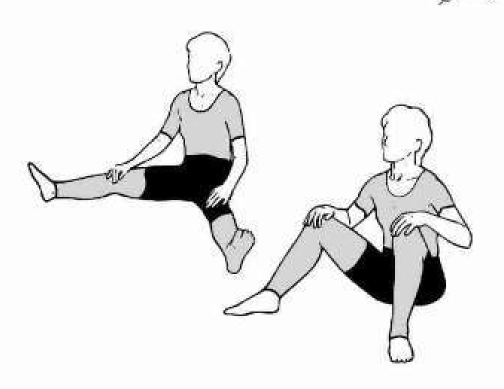
- □ أدر رأسك إلى اليمين مرّتين على شكل دائرتين كبيرتين وأنت تعدُّ من واحد إلى اثنين.
- □ اجعل رأسك يتدلّى نحو الأرض عند العدّة الثالثة.
- □ أدر رأسك إلى اليسار مرتين على شكل دائرتين كبيرتين وأنت تعد من أربعة إلى خمسة.
- □ اجعل رأسك يتدلّى نحو الأرض عند العدّة السادسة.

يجب أن تؤدّي كل هذه الحركات وأنت تُنفّسُ ببطءٍ جدران أسفل البطن وأسفل الظهر.

٦- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. استنشق من خلال أنفك وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى أربعة وذلك أثناء توسيع أسفل البطن وأسفل الظهر.

٧- أعد الخطوات من خمسة إلى ستة ثلاث مرات.

٨- أرخِ قبضتيك ومُدّ رجليك، استلقِ على الأرض ووجّهك إلى الأعلى واسترخِ.



عندما يجلس الإنسان وجذعه منتصب ورجلاه متباعدتان إلى أقصى حدٍّ ممكن فإنه يستطيع التركيز أكثر على أسفل البطن أو منطقة النواة. كذلك عندما يثني الإنسان ركبتيه وقدماه متباعدتان يصبح أكثر إدراكاً لمنطقة أسفل الظهر. إن وضع اليدين على الركبتين يساعدك على المحافظة على توازنك ويخفض ويرخي الكتفين وعضلات أعلى الصدر. تأكد من بقاء كتفيك مسترخيين وأنت تثني ركبتيك وتنقل يديك من الركبتين إلى الكاحلين.

عندما تدير رأسك وهو في وضع التدلّي والاسترخاء فإنك تضمن استرخاء الرقبة بشكل كامل في الوقت الذي يتحكم فيه الجزء السفلي من الجذع بالتنفس عن طريق الطاقة.

مراجعة ينصح بها التمرينات أ-ب و٢-ب

بفضل هذه التمارين يجب أن تصبح مدركاً لعلاقة بين لسانك وعملية التنفس من وإلى النواة ١٠ اقرأ مقدمة الدرس الثاني قبل أن تراجع التمرين ٢-ب.

إن مراجعة التمرين ١-ب يمكّنك من إرخاء الجزء السفلي من الجذع والتركيز بشكل أكبر على النواة. هذا التمرين سوف يرخي أيضاً عضلات وأوتار الوجه الخلفي من الرقبة تحضيراً للتمرين ٣-ج.



التمرين ٣-ج

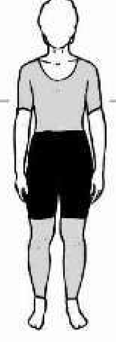
تخفيف التوتر في الرقبة والكتفين

إن أرجحة الذراعين يرخي الكتفين وقاعدة العنق. يجب أن تدلي ذراعيك وتؤرجحهما بشكل حُر. يُفضَّل أن تبقي مرفقيك في حالة استرخاء بتركهما مثنيين قليلاً كما هو الوضع الطبيعي.

يجب أن لا تكون عضلات الرقبة متوتِّرة خلال حركات تمطيط الرقبة استرخِ:

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح ما بين ١٢ إلى ١٤ إنش وأصابعهما متجهتان قليلاً إلى الخارج.

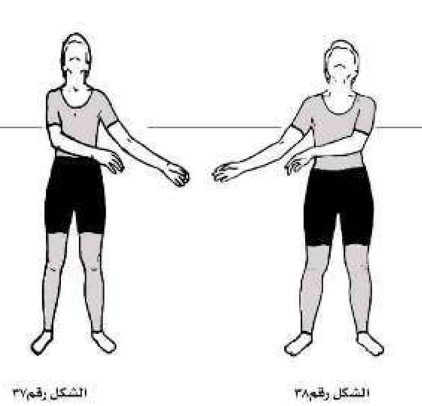
٢- اخفض كتفيك وارخِ مفصليهما. دع ذراعيك ويديك تتدلَّيان إلى جانبيك (انظر إلى الشكل رقم ٣٦) مدَّ رقبتك إلى الأعلى.



الشكل رقم٣٦

٢- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. قم بثني رقبتك إلى الخلف إلى أقصى درجة ممكنة لتمطيط العضلات الأمامية للرقبة وكل الطريق الممتد في الرقبة إلى النواة. أطلق الزفير من فمك وذلك بالنفخ بشدة من خلال شفتيك المطبقتين بشكل خفيف وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى اثنين أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن والقيام بما يلي:

- ☐ مع العدَّة الأولى أرجح ذراعيك إلى اليسار رافعاً يديك إلى مستوى الخصر (انظر إلى الشكل رقم ٣٧).
- ☐ مع العدَّة الثانية أرجح ذراعيك إلى اليمين رافعاً يديك إلى مستوى الخصر (انظر إلى الشكل رقم ٣٨).



الشكل رقم٣٨ الشكل رقم٣٧

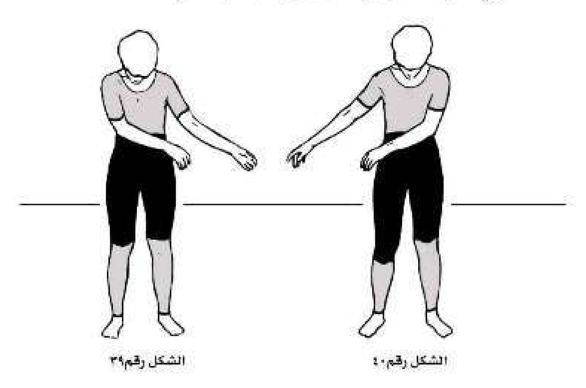
٤- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. احنِ رأسك إلى الأمام إلى أقصى درجة ممكنة لتمطيط العضلات الخلفية للرقبة. استنشق بعمق من خلال أنفك وأنت تعد ببطء من واحد إلى اثنين أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن والقيام بما يلي:

- ☐ مع العدَّة الأولى أرجح ذراعيك إلى اليمين رافعاً يديك إلى مستوى الخصر (انظر إلى الشكل رقم ٤٠)
- ☐ مع العدَّة الثانية أرجح ذراعيك إلى اليمين رافعاً يديك إلى مستوى الخصر (انظر إلى الشكل رقم ٤٠)

٥- أعد الخطوتين ٣و٤ سبع مرّات.

٦- عُدْ إلى وضعية الانتصاب.

٧- استرخِ لفترة قصيرة وانتقل إلى الجسم التالي.



الشكل رقم٤٠ الشكل رقم٣٩

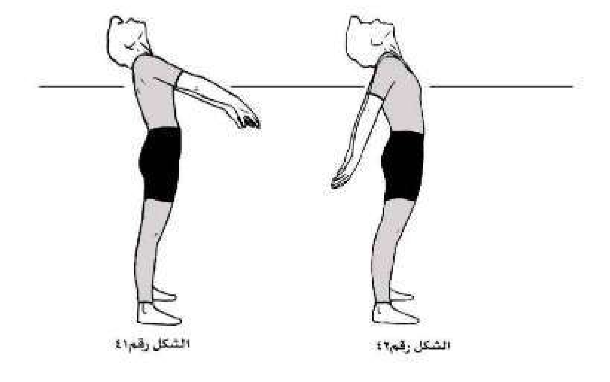
تتمة التمرين ٣-ج

إن أرجحة الذراعين إلى الأمام والوراء وفق هذا التمرين سيساعد على مزيدٍ من الإرخاء لعضلات القفص الصدري الأمامية والخلفية.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح ما بين ١٠ إلى ١٢ إنش وأصابعهما متجهة قليلاً إلى الخارج.

٢- اخفض كتفيك وأرخِ مفصليهما. دع ذراعيك ويديك تتدلّيان إلى جانبيك. مثطّ رقبتكَ ومُدّها.

٣- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. احنِ رأسك إلى الخلف إلى أقصى درجة ممكنة لكي تمطّ الجانب الأمامي من رقبتكَ من الذقن إلى النواة. أطلق زفيراً من فمك وذلك بالنفخ بشدّة من خلال شفتيك المطبقتين بشكلٍ خفيف وأنت تعدُّ ببطء من واحد إلى اثنين أثناء تنفيس الجزء السفلي أنت تقوم بمايلي:



الشكل رقم٤١ الشكل رقم٤٢

□ مع العـدة الأولى، أرجح ذراعيـك إلى الأمـام رافعـاً يديك إلى مستوى كتفيك (انظر إلى الشكل رقم ٤١).

□ مع العدة الثانية، أبقِ رأسك منحنياً إلى الخلف وأرجح ذراعيك إلى الخلف وإلى أقصى حدٍّ ممكن (انظر إلى الشكل رقم ٤٢).

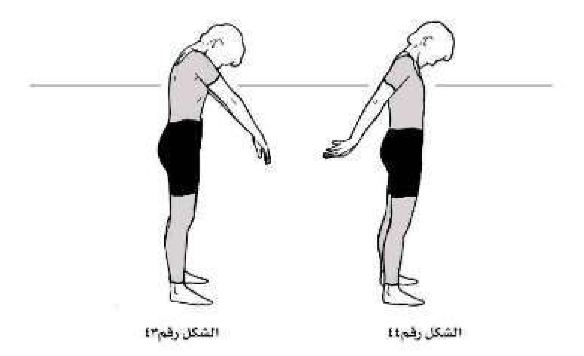
٤- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. احنِ رأسك إلى الأمام إلى أقصى درجة ممكنة لكي تمطُّط الوجه الخلفي للرقبة. استنشق بعمقٍ من أنفك وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى اثنين أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن والقيام بما يلي:

□ مع العـدّة الأولى أرجح ذراعيك إلى الأمـام حـتى تصل إلى مستوى الكتفين (انظر إلى الشكل رقم ٤٣).

□ مع العدّة الثانية أبقِ رأسك منحنياً وأرجح ذراعيك إلى الخلف إلى أقصى حدٍّ ممكن (انظر إلى الشكل رقم ٤٤).

٥- أعد الخطوتين ٣ و٤ سبع مرات.

٦- استرخِ بتدوير مفصلي الكتفين وهزِّ الذراعين والرجلين بلطف.



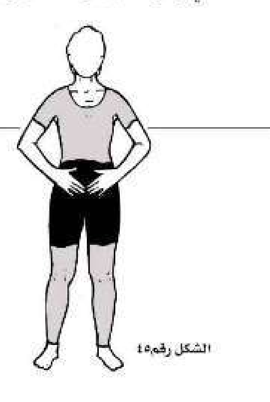
الشكل رقم٤٤ الشكل رقم٤٣

التمرين ٣-د

توجيه التنفس إلى النواة

هذا التمرين الطويل المفصَّل يُقسم إلى قسمين. الخطوات من واحد إلى سبعة تهدف إلى إظهار موضع النواة ومهدها بشكل كامل من خلال حركات تقـويس الظهـر التي تؤدي إلى تمطيط الجـدار السـفلي من البطن وهو ينخفض أثناء الشهيق. هذه الحركة تؤدِّي إلى إدراك النواة بشكل قوي. بعد تنفيس الجـزء السفلي من البطن بشكل كـامل يجب عليك توسيـعـه بقـوَّة وسحب جرعـة كبيـرة من الهـواء إلى النواة والمنطقـة المحيطة بهـا. إن الخطوات من ثمانية إلى عشرة تستفيد من التقنيات التي تمَّ تعلمُّها في الدرس الأول بتكرار التنفس العميق أثناء وضعية الوقوف والاسترخاء. اقرأ التعليمات عدَّة مرات.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح من ١٢ إلى ١٤ إنش وأصابعهما متجهة قليلاً إلى الخارج .ضع يداك على جدار البطن السفلي والراحتان إلى الداخل والأصابع تكاد تلمسُ بعضها.



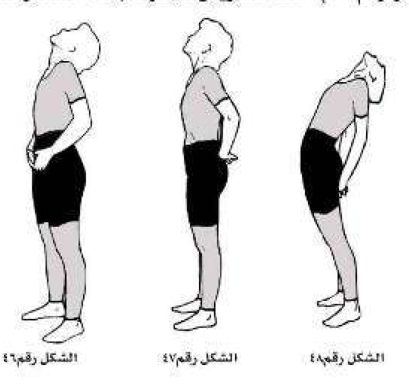
الشكل رقم٤٥

٢- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. خذ زفيراً من فمك وذلك بالنفخ بلطفٍ من خلال شفتيك المطبقتين بشكلٍ خفيف وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى اثنتي عشرة وذلك أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن والضغط بقوة إلى الداخل أثناء نفاذ النَفَس.

٣- أثناء محافظتك على هذه الحالة من التنفيس.أحنِ رأسك إلى الخلف واجعل ذقنك إلى الأعلى (انظر إلى الشكل رقم ٤٦) إن الخطوات من ٢ إلى ٥ لا تستغرق أكثر من عدة ثواني لذلك يجب أن لا تأخذ شهيقاً جديداً.

٤- ضع ذراعيك خلف ظهرك وضمَّ يديك بمشابكة الأصابع إلى بعضها. ضع يديك المضمومتين على إلتييك (انظر إلى الشكل رقم ٤٧).

٥- قوِّس ظهرك تدريجياً وأنت تدفع يديك المتشابكتين إلى الأسفل وترفع ذقنك إلى الأعلى وفمك مُغلق. لا تثني ركبتيك (انظر إلى الشكل رقم ٤٨). أثناء تقويس ظهرك بهذا الشكل ستشعر



الشكل رقم٤٦ الشكل رقم٤٧ الشكل رقم٤٨

بإحساس قوي في الجزء السفلي من بطنك.

٦- اضغط بقوة إلى الداخل على الجزء السفلي من عضلات بطنك لإخراج ما تبقَّى من الهواء.

٧- أرخِ لسانك مباشرةً وضعه على أسنانك السفلية الأمامية ثمَّ خذ زفيراً من خلال فمكِ لتملأ به مهد النواةِ بشكل كامل (الجزء السفلي من البطن). احبس نَفَسكَ لعدة ثواني واتركه يغوص عميقاً إلى النواة وثبِّته وأرْسِهِ في ذلك المكان.

أثناء استمرارِك بالجزء الثاني من التمرين ٣-د لا تحاول في الخطوة الثامنة أن تضغط بشكلٍ عنيف لإخراج الهواء. هذا الجهد العنيف قد ينقل نقطة المركز باتجاه الأعلى إلى الصدر مما يُبطل بشكل كامل إنجازك في تحديد موقع النواة لإرساء النَفَسِ فيها.

٨- أرخِ كل التوتر العضلي، وعد ببطء إلى وضع الوقوف الطبيعي تاركاً ذراعيك ويديك يتدلّيانِ إلى جانبيك. ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. ازفر ببطء من خلال فمك محافظاً على شعورك بالإرساء. أوقف الزفير عندما تشعر أنك أخرجت كل الهواء من الجزء السفلي من بطنك.

٩- ضع ذروة لسانك وهو في حالة استرخاء على أسنانك الأمامية العلوية والسفلية المتباعدة عن بعضها قليلاً. استنشق ببطء وعمق من خلال أنفك وأنت توسِّع الجزء السفلي من البطن.

حافظ على ذروة لسانك في نفس الوضعيّة. أطلق الزفير ببطء وعمق من خلال أنفك وأنت تتنفّس الجزء السفلي من البطن.

١٠- أعد الخطوة التاسعة ثلاث مرات.

١١- استرخِ واسترح

١٢- كرّر هذا التمرين من الخطوة ١ إلى الخطوة ١١ مرّتين أو ثلاث مرّات. استرح بين مرات التكرار.



أفكار حول الدرس الثالث

بعد أن أنهيت الدرس الثالث يجب أن يكون باستطاعتك تطبيق تقنيات التنفس البطني العميق لتحسين تنفُّسكَ اليومي. استخدم وضعية اللسان الموصوفة في الخطوة التاسعة من التمرين ٣-د في تنفُّسكَ اليومي. على سبيل المثال وأنت تتفرج على التلفزيون أو تمشي أو تتمرّن أو تسترخي وسّع ثم نفّس الجزء السفلي من بطنك. تذكّر، وسّع بطنك أثناء الشهيق ونفّسه أثناء الزفير. كلّما مارستَ هذه التقنية أصبحت عادة عندك. بما أن التنفس العميق يحرّض ويقوّي النواة فإني أنصحك بتكراره قدر الاستطاعة. في هذه المرحلة يجب أن يكون باستطاعتك الإحساس بمكان النواة بسهولة. فكّر بشكل متكرّر بموضع النواة واجعل وجودها أمراً مألوفاً لديك.

الدرس الرابع

تنويع التنفس وتوسيعه

كلُّ التمارين الموجودة في هذا الكتاب تمَّ اختيارها بدقَّة لتحقِّقَ غايات معيَّنة. يستحيل أن يصمِّمَ الإنسان تمارين خاصة أو أن يخطِّط لدروس معيَّنة تناسب الاحتياجات الشخصية لكل إنسان. لقد تعلَّمتَ إلى حدٍّ الآن عن التشي يَيْ ما يكفي لجعلك قادراً على اختيار تمارين معينة تقوم بتكرارها لأنك وجدتَ فيها فائدة حتى لو لم تكن موجودة ضمن درس معيَّن. لكن لا تجهد نفسك. امنح نفسك فترة راحة بين التمارين. توقف دائماً للاستراحة إذا شعرت بدوار.

في الدرس الرابع والدروس التي ستليه، تعني عبارة استنشق دائماً - إلا إذا ذُكِرَ خلاف ذلك - التنفس من خلال الأنف مع وضع ذروة اللسان على الأسنان العلوية الأمامية. في حين أن عبارة أطلق زفيراً تعني النفخ بلطف من خلال شفتين مطبقتين بشكلٍ خفيف بحيث تكون ذروة اللسان ملامسة قليلاً للأسنان السفلية الأمامية.

إن أوضاع اللسان أثناء الشهيق والزفير يمكن تطبيقها الآن بشكل أكثر عفويَّةً ما دام اللسان مسترخياً لا يسدُّ مجرى التنفس وليس متوتِّراً أو مسحوباً إلى الخلف أو متكتِّلاً. أثناء مراجعة التمرين ٢-ج في هذا الدرس طبِّق التصوُّر التالي.

تمرين تخيُّلي

الطائرة الورقية

تخيَّل نفسك وأنتَ تتحكَّم بلسانك بنفس الطريقة التي تطيِّرُ بها طائرة ورقية. أنت تتحكَّم بطائرتك الورقية بواسطة نهاية الخيط الذي تمسكه بيدك. ولكن لكي تتحكم بها بشكلٍ جيِّد تحت ظروف تغيُّر جهة الهواء وشدَّته يجب أن تتمتَّع يدُكَ بمرونةٍ كبيرة.

بنفس الطريقة إنَّ قدرات لسانك تعتمد بشكلٍ كبير على قدرتكَ على التحكم به من النواة. تخيَّل لسانك وكأنه طائرة ورقية وأنت تتحكَّم به من النواة الموجودة في مركز الجزء السفلي من بطنك.

سوف تكتشف كيف سيتحرك لسانك ويستجيب لك. طبِّق هذا التخيُّل في هذا الدرس وأنت تراجع التمرين ٢-ج

مراجعة يُنصح بها التمارين ٣-أ و ٣-ب والتمرين ٢-ج

يبدأ الدرس الرابع بمراجعةٍ عمليةٍ إرساء التنفس في أربع أوضاع مختلفة: الاستلقاء، الجلوس على الأرض، الجلوس على كرسي، الوقوف. إن قسم المراجعة هذا مجهدٌ إلى حدٍّ ما. لا تُرهق نفسك وخذ فترة كافية من الراحة قبل البدء بالتمرين ٤-أ. أعد كل واحد من تمارين المراجعة إلى أن تشعر أنك قد تمكنَّت منها بشكلٍ جيِّد.

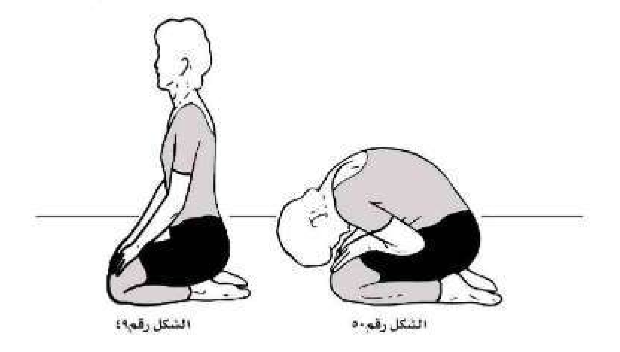
التمرين ٤-أ

تقليص عضلات الجزء السفلي من البطن وأسفل الظهر

في هذه الوضعية تكون عضلات القدمين والساقين ممطوطة إلى أقصى حدٍّ ممكن. سوف تشعر بهذا التمطُّط حتى قاعدة الجذع (الجزء السفلي من البطن) عندما تنحني يمتدُّ هذا الشعور إلى أعلى الظهر حتى يصل إلى الرقبة وحتى إلى أعلى الرأس. سيكون جسمكَ بكامله في حالة من التنبُّه. ركِّز كلَّ انتباهكَ في النواة. إن التركيزَ بهذه الطريقة سوف يدفعُ تنفُّسَكَ إلى الذهابِ من النواة والعودة إليها.

عندما تطلق الزفير أثناء الانحناء فإنَّ ذلك يُخرج الهواء من البطن عندما تستنشق أثناء الجلوس ينسحب الهواء بسهولة إلى البطن.

١- اجلس على ركبتيك وهما متلاصقتان. أبقِ ظهرك مستقيماً واجلس على كعبيك. ضع يديك في حضنكَ والراحتان إلى أسفل



الشكل رقم٤٩ الشكل رقم٥٠

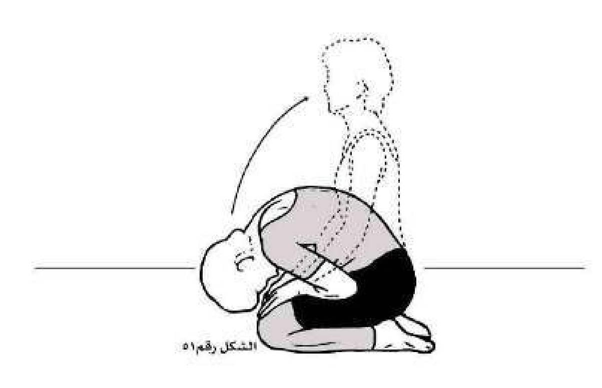
والأصابع إلى الأمام والإبهامان إلى الداخل. أبقِ مرفقيكَ إلى جانبيك. اخفض وأرخِ كتفيك. أبقِ رأسك مرفوعاً ولا تخفض ذقنك (انظر إلى الشكل رقم ٤٩) (إذا وجدت صعوبة في الجلوس على كعبيك ضع وسادة على كعبيك واجلس عليها).

٢- أطلق زفيراً وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى عشرة وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً (انظر إلى الشكل رقم ٥٠).

- ☐ انحنِ إلى الأمام بدءاً من مفصلي الورك وقوّس ظهرك.
- ☐ اخفض جبهتك ببطءٍ حتى تلامس الأرض أو إلى أخفض نقطة ممكنة.

٣- استنشق الهواء بسرعة وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى ثلاثة وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

- ☐ ارفع رأسك وأنت تعود إلى وضعية الجلوس على الركبتين (انظر إلى الشكل رقم ٥١).



الشكل رقم ٥١

☐ وسّع الجزء السفلي من بطنك وجانبيك. لا ترفع كتفيك أو صدرك. اجعل ظهرك مستقيماً وارفع رأسك إلى الأعلى قليلاً.

٤- أعد الخطوتين ٢و٣ خمس مرات.

٥- اجلس، تنفّس بشكل طبيعي، استرخِ لمدة دقيقة وانتقل إلى القسم التالي.



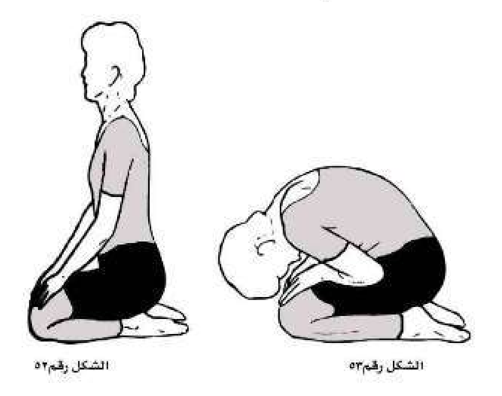
تتمة التمرين ٤-أ

يحرّضك هذا التمرين على توسيع الجزء السفلي الخلفي من الجذع.

إن إطلاق الزفير أثناء تنفيس كل جوانب الجزء السفلي من الجذع وأنت في حالة الجلوس منتصباً يُعدُّك للشهيق التالي. عندما تنحني أثناء الشهيق فإن الهواء الذي تأخذه سوف يملأ الجزء السفلي من الظهر أثناء انخفاض جدار البطن الأمامي.

١- اجلس على ركبتيك وهما متلاصقتان. أبقِ ظهرك مستقيماً واجلس على كعبيك. ضع يديك في حضنك والراحتان إلى أسفل والأصابع متجهة إلى الأمام والإبهامان إلى الداخل. أبقِ مرفقيك إلى جانبيك. إخفضِ وأرخِ كتفيك. ارفع رأسك إلى الأعلى ولا تخفض ذقنك. (انظر إلى الشكل رقم ٥٢)

٢- أطلق الزفير وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى اثنتي عشرة أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن.



الشكل رقم٥٢

الشكل رقم٥٣

٣- خذ شهيقاً وأنت تعدُ ببطءٍ من واحد إلى ثلاثة أثناء القيام بالخطوتين التاليتين معاً (انظر إلى الشكل رقم ٥٣):

☐ انحنِ إلى الأمام جالباً جبهتك إلى الأرض أو إلى أخفض نقطة ممكنة.

☐ وسِّع الجزء السفلي من ظهرك والجوانب.

٤- أطلق الزفير وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى عشرة وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

☐ ارفع رأسك وعُدْ إلى وضعية الجلوس على الركبتين (انظر إلى الشكل رقم ٥٤)

☐ نفِّس الجزء السفلي من البطن والظهر والجوانب.

٥- أعد الخطوة الثالثة والرابعة خمس مرَّات.

٦- خذ شهيقاً وعد إلى الوضعية الأصلية في الخطوة رقم (١).

٧- أطلق زفيراً واسترخِ.

ملاحظة: لمساعدتك على رؤية التنفس العميق الذي يتضمَّن توسيع وتنفيس الجزء السفلي الأمامي والسفلي الخلفي والجانبين السفليين في نفس الوقت من الآن فصاعداً سنطلق على هذه المناطق اسم المحيط السفلي عندما نتحدث عنها كوحدة واحدة.

مراجعة يوصى بها التمرينان ٢-ب و ٢-ج

أثناء الإعداد للتمرينين ٤-ج و٤-د تفيد مراجعة التمرينين ٢-ب و٢-ج بشكل أساسي في التذكير بطريقة إرخاء الرقبة والكتفين وبدون أن تفقد إنتباهك إلى النواة، النقطة المركزية لانسياب التنفس.



الشكل رقم٤٥

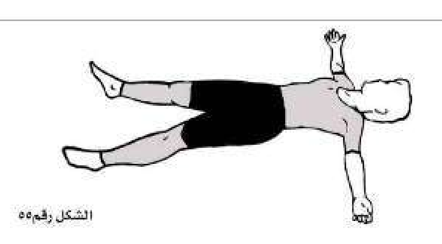
التمرين ٤-ب

تقليص عضلات أسفل الظهر وأسفل الجانبين

كما هو الحال في التمرين ٣-آ يساعد التمرين ٤-ب على تطوير التحكم الواعي بتقنية التنفس المُرْسى بشكل جيْد في وضعية الاستلقاء. هذا التمرين يقوّي أيضاً جانبي السفلي من الجذع. إنّ ممارسة التشي بي وأنت مستلقٍ بوضعية الالتواء سيساعدك على التنفس بشكل صحيح في وضعيات الالتواء الأخرى سواءً كنت جالساً أو واقفاً أو متحرّكاً.

١- استلق على ظهرك وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح من ٢٠ إلى ٢٢ إنش وأصابعهما متجهة إلى الخارج. يجب أن يكون رأسك مواجهاً للسقف. مدّ ذراعيك بشكلٍ مستقيم إلى جانبيك وراحتاك متجهتان إلى الأعلى (انظر إلى الشكل رقم ٥٥).

٢- أطلق الزفير بشكل كامل أثناء تنفيس البطن.



الشكل رقم٥٥

٣- خذ شهيقاً عميقاً وأنت تقوم بالخطوات التالية معاً (انظر إلى الشكل رقم ٥٦)

□ حرّك يدك اليمنى فوقك على شكل نصف دائرة وأطبقها على يدك اليسرى وأدر رأسك إلى اليسار.

□ وسّع بطنك بتمديد أسفل الظهر والجانبين.

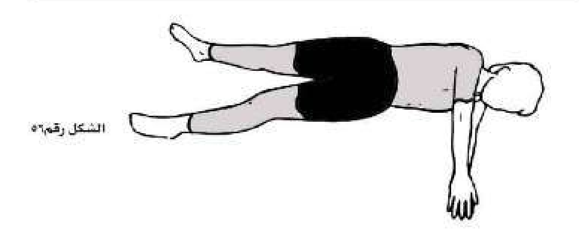
□ أبقِ كعبيك ثابتين على الأرض.

٤- أطلق الزفير بشكل كامل وأنت تقوم بالخطوات التالية معاً:

□ أعد يدك اليمنى إلى وضعها الذي كانت عليه على الأرض.

□ أعد رأسك إلى وضعه الأصلي (انظر إلى الشكل رقم ٥٥)

□ نفّس الجزء السفلي من بطنك



الشكل رقم٥٦

٥- استنشق بعمق وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

□ أعد يدك اليسرى فوقك على شكل نصف دائرة وأطبقها على يدك اليمنى وأدر رأسك إلى اليمين.

□ وسّع بطنك ومدّد أسفل ظهرك وأسفل الجانبين:

٦- أطلق الزفير بشكل كامل وأنت تقوم بالخطوات التالية معاً:

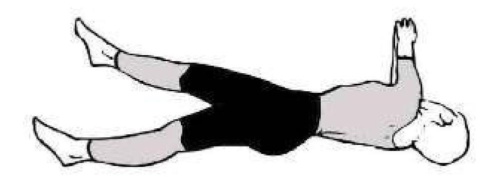
□ أعد يدك اليسرى إلى وضعها الذي كانت عليه فوق الأرض (انظر إلى الشكل رقم ٥٥).

□ أعد رأسك إلى وضعه الأصلي في مواجهة السقف.

□ نفّس الجزء السفلي من بطنك.

٧- أعد الخطوات من ٣ إلى ٦ خمس مرّات.

٨- استلق على الأرض ومطّط جسدك واسترخ.



الشكل رقم٥٧

التمرين ٤-ج

تطوير رشاقة عضلات البطن وأسفل الجذع

بعد إتمام تمارين إرخاء الرقبة والكتفين وأعلى الجذع يجب أن تكون الآن قد أصبحتَ جاهزاً لإضافة الحركات التي ستُرخي اللسان أيضاً.

إذا تخلَّصت الرقبة والكتفان وأعلى الجذع من التوتر عندها يمكن التحكم تلقائياً بحركات اللسان بواسطة جذر اللسان الموجود في النواة.

إنَّ كُلاً من (توه) و(باه) عبارة عن صوت غير ملفوظ يمكن إصداره بشكل سريع أثناء الشهيق.

١- قف منتصب القامة وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح من ١٠ إلى ١٢ إنش وأصابعهما متجهة إلى الخارج قليلاً.

٢- ضع يديك على جدار الجزء السفلي من البطن وأصابعك تكاد تلمس البطن لمراقبة حركة جدار البطن.

٣- ضع ذروة لسانك بشكل قوي على أسنانك الأمامية العلوية.
خذ شهيقاً عميقاً وكاملاً. أطلق صوت (توه) بشكل سريع وأنت تضغط جدار لجزء السفلي من البطن نحو الداخل (انظر إلى الشكل رقم ٥٨).

٤- خذ نفساً قصيراً وسريعاً من خلال أنفك أثناء توسيع المحيط السفلي بسرعة.

٥- قم مباشرةً بإغلاق فمك وأتبع ذلك بإطلاق صوت (باه) بشكل سريع أثناء ضغط الجزء السفلي من البطن إلى الداخل.

ملاحظة: لا تسحب لسانك إلى مؤخرة جوف الفم عند إطلاق صوت (توه) أو (باه) بشكل سريع. اخفض فكك السفلي لتساعد على فتح الفم بشكل سريع أثناء إطلاق صوت (توه) أو (باه).

٦- آعد الخطوات من ٢ إلى ٥ اثنتي عشرة مرة.

٧- خذ نفساً بطيئاً وعميقاً، أطلق الزفير واسترخ.



الشكل رقم ٥٨

التمرين ٤-د

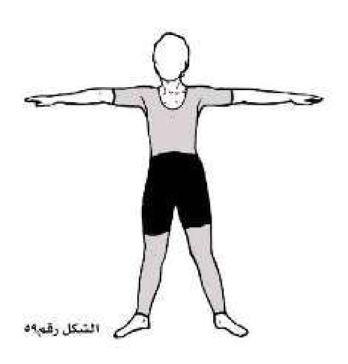
توسيع قاعدة الجذع

والآن بعد أن طوَّرتَ رشاقة الجزء السفلي من الجذع بفضل التمارين السابقة، دع الجزء العلوي من جذعك يشارك بشكل واعٍ في عملية التنفس على أن تحافظ على انتباهك وثقلك بشكل مستمر في الجزء السفلي من الجذع. إنَّ الجزأين السفلي والعلوي من الجذع يجب أن يتوازنا بشكل دقيق لتجنُّب الشعور بالثقل في الجزء العلوي.

إنَّ إبعاد الذراعين يوسّع الجزء العلوي من الجذع. إنَّ المحافظة على قدميك متباعدتين أثناء ثني ومدّ الركبتين يمنع فقدان الانتباه إلى النواة.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمسافة تزيد عدة إنشات على عرض الكتفين. وجِّه أصابعك قليلاً إلى الخارج.

٢- مدَّ ذراعيك إلى جانبيك إلى مستوى الكتفين. أدِر راحتيك إلى الأسفل وأبقِ أصابعهما متلاصقة وممدودة (انظر إلى الشكل ٥٩)



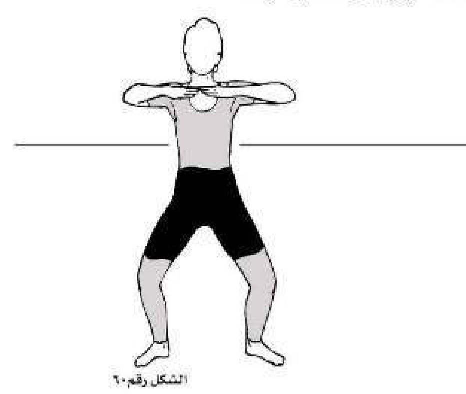
الشكل رقم٥٩

٣- استنشق بسرعة وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى اثنين وتقوم بالخطوات التالية معاً:

- اثنِ ركبتيك إلى الخارج ووجِّه أصابع قدميك إلى الخارج (انظر إلى الشكل رقم ٦٠).
- أبقِ مرفقيك ثابتين على مستوى الكتفين، قرِّب ذراعيك إلى الداخل باتجاه الترقوة. الصق رؤوس أصابعك ببعضها. يجب أن تتلاقى أصابعك على مسافة عدة إنشات تحت الذقن.
- أبقِ جذعك منتصباً. لا تدع إليتيك يبرزان إلى الخارج.

٤- أطلق الزفير بسرعة وأنت تعدُّ من واحد إلى اثنين. نفِّس بطنك وعُدْ إلى الوضعية التي بدأتَ منها. قف منتصباً وذراعيك ممدودتين إلى الخارج (انظر إلى الشكل رقم ٥٩)

٥- أعد الخطوتين ٣و٤ عشر مرات.



الشكل رقم ٦٠

٦- أعد الخطوة ٣ وانتظر لمدة خمس ثواني.

٧- مدّ ساقيك ودع ذراعيك يتدليّان على جانبيك.

أطلق الزفير ببطء، نفّس بطنك واسترخِ.



آفكار حول الدرس الرابع

تركّز تمارين هذا الدرس على أسفل جانبي الجذع (أسفل الخصر) بإدخال الهواء إلى هذه المناطق مع اتخاذ الوضعيات والحركات المناسبة. عندما يصبح الجزء السفلي من البطن وأسفل الظهر قابلين للتوسيع والتنفيس فإن جانبيك يصبحان مرنين أيضاً. أصبح الجزء السفلي من جذعك الآن قابلاً للتوسُّع في أربع جهات ليشكل المحيط السفلي.

إن المحيط السفلي وقاعدة الجذع يُشكّلان معاً مهد النواة. إن التحريض الخارجي بواسطة المحيط السفلي يفعّل النواة لكي تشعّ الطاقة الداخلية في أنحاء جسدك.

غالباً ما نستخدم في هذا الكتاب صوراً عقلية حيّة لمساعدتك على تصوُّر الطريقة التي يعمل بها جسدك إذا ناسبك تصوُّر عقلي معيَّن استخدمه كلّما رغبت في تجاوز الصعوبات.

إذا ساعدك تمرين الحبل أو أي تمرين تخيُّلي آخر على القيام بالتمارين استخدمه بشكل متكرِّر حتى يتلاشى تأثيره ثمَّ استبدله أو اخترع تمريناً آخر.

تمرين تخيُّلي

الحبل

تخيل الهواء يدخل ويخرج من بطنك وكأنه حبلٌ يمرُّ خلال من خلال دائرة سفلية هي النواة.

الدرس الخامس

استخدم التنفس لتطوير النواة

يتضمن هذا الدرس مراجعة تمارين سابقة أكثر من أي درس آخر. من المهم في هذه المرحلة المتقدمة أن نأخذ الوقت الكافي لاختبار هذه التمارين وقدرتها على مساعدتنا على التنفس بالطريقة التي نريدها. إن الفهم الشامل للطريقة التي تساعدنا بها حركات ووضعيَّات محدَّدة على القيام بتقنيات تنفس معينة سوف يبني في نفوسنا الثقة في قدرتنا على التحسُّن في المستقبل.

إذا لم يكن لديك الوقت أو الطاقة الكافية يُفضَّل أن تقلِّل عدد مرَّات التكرار على أن لا تتجاوز تمريناً ما بشكل كامل لأن ترتيب التمارين بما في ذلك المراجعة قد صُمِّم ليساعد على الانتقال من تمرين إلى آخر بسلاسة وفاعلية.

مراجعة يُنصح بها التمرينان ٤-أ و٤-ب

راجع التمرينين ٤-أ و٤-ب وكرِّرهما إلى الحدُّ الذي تشعر فيه بأنَّك حقَّقتَ الغاية منهما. يجب أن تكون الآن قادراً على تأدية هذه التمارين بشكل أكثر فاعلية وفائدة مما كنت تحصل عليه عندما طبَّقتها لأول مرَّة.

التمرين ٥-١

توسيع المحيط السفلي بشكل أكبر

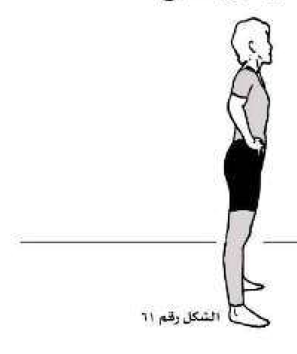
إن حركات هذا التمرين بسيطة جداً وهي تهدف إلى ممارسة التحكم بانسياب التنفس وتمديد وقت الزفير وتقصير وقت الشهيق. أثناء الكلام نستنشق الهواء بسرعة ونزفره ببطء لنمكّن النَفَس من الاستمرار خلال تلفُّظنا بالجملة.

قد تشعر بدوار خفيف في الخطوة السابعة إذا وقفت بسرعة أو إذا لم تكن متعوِّداً على الانحناء. استرخِ وسوف يتلاشى الشعور بالدوار بسرعة.

عندما تقف وتنحني إلى أقصى حدٍّ ممكن فإن وزن الجذع سوف ينفصل عن قاعدة الجذع. في هذه الوضعية من السهل أن يتوجَّه التنفس بشكل تلقائي إلى النواة.

خلال هذا التمرين تأكد من متابعة إطلاق الزفير إلى فترة طويلة.

١- قف منتصب القامة وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح من ١٨ إلى ٢٠ إنش وأصابعهما متجهة إلى الخارج.

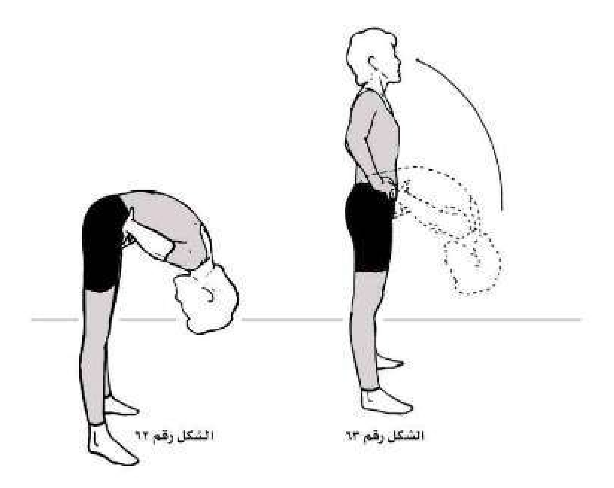


الشكل رقم ٦١

٢- ضع يديك على خصرك والراحتان إلى الداخل والإبهامان متجهان إلى الظهر (انظر إلى الشكل رقم ٦١).

٣- انحنِ بشكلٍ تدريجي بدءاً من مفصلي الورك إلى أقصى حدٍّ ممكن (انظر إلى الشكل رقم ٦٢) في نفس الوقت أطلق الزفير وأنت تقول كلمة (تسي) تماماً كما في التمرين ٢-ج وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ١٢ وتسحب جدار البطن تدريجياً إلى الداخل (تنفيس البطن).

٤- استنشق الهواء بشكل عميق وكامل وأنت تعدُّ ببطءٍ من واحد إلى اثنين أثناء توسيع المحيط السفلي.



الشكل رقم ٦٢

الشكل رقم ٦٣

٥- عد إلى وضعية الوقوف بشكل تدريجي وأنت تطلق الزفير وتقول كلمة (تسي) وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ١٢ أثناء تنفيس الجزء السفلي من البطن (انظر إلى الشكل رقم ٦٣).

٦- خذ شهيقاً كاملاً أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن.

٧- أعد الخطوات ٣و٤ و٥ و٦ خمس مرات. راقب توسُّع وتنفيس جانبيك بيديك.

٨- أطلق الزفير ببطء أثناء إنزال يديك إلى جانبيك.

٩- خذ نفساً عميقاً واحتفظ به في النواة لعدة ثواني.

١٠- استرخِ وعُدْ إلى التنفس الطبيعي.

مراجعة التمارين ٢-د و٢-ج و ٢-ب

بعد ممارسة تنظيم انسياب التنفس في التمرين ٥-آ يجب آن تكون الآن قد أصبحتَ قادراً على أداء التمرين ٢-ج بمزيدٍ من الفهم والمهارة. سيكون الأمر أكثر فائدةً لو أطَلتَ صوت تسي إلى أطول فترة ممكنة وسيكون أمراً ممتعاً بالنسبة لك آن تختبر قدرتك على التحمُّل.

تأكَّد أثناء استخدام لسانك لإطلاق صوت (تسي) من عدم شد عضلات الرقبة والكتفين أو رفع قاعدة الإرساء الخاصة بك (النواة) بشكل غير واعي. آبقِ هذه القاعدة منخفضة.

التمرين ٥-ب

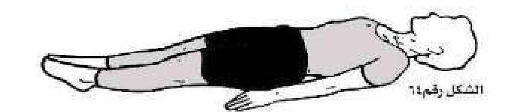
تطوير الإحساس بالنواة

يركِّز هذا التمرين على جُزءٍ من التشريح نادراً ما يُناقش في برامج التمارين الجسدية الغربية. إن عضلات المستقيم هي جزء حساس من قاعدة الجذع. عندما يتم تقليص العضلات أثناء البلع سوف تشعر بصلة مباشرة بين قاعدة مهد النواة وفتحة الحلق. إن الجمع بين هذا الإحساس والزفير المنظَّم ينشيءُ إحساساً قوياً بالنواة.

١- استلقِ على الأرض. ضع يديك على جانبيك، والراحتان إلى الأسفل. أبقِ ساقيك ممدودتين ومتلاصقتين وأصابعهما متجهة إلى الأمام (انظر إلى الشكل ٦٤).

٢- خذ شهيقاً عميقاً وكاملاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٣ أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن.

٣- احبس نَفَسك.



الشكل رقم٦٤

٤- أبقِ قدميك متلاصقتين وارفعهما إلى السقف (إذا وجدت صعوبة في رفع قدميك وساقاك ممدودتان، اثنِ ركبتيك باتجاه صدرك ثم مدّ ساقيك إلى الأعلى سامحاً لركبتيك بأن يظلا مثنيتين قليلاً).

٥- دع اتجاه أصابع القدمين إلى الأسفل ووجّه الكعبين إلى الأعلى (انظر إلى الشكل رقم ٦٥)

٦- قلّص عضلات المستقيم

٧- ضع ذروة لسانك بشكل قوي على أسنانك الأمامية وابلع.

٨- حافظ على الوضعية الموصوفة في الخطوات من ٤ إلى ٦. أطلق الزفير وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ١٠ أثناء إنزال الساقين ببطء إلى وضعيتهما الأصلية على الأرض (انظر إلى الشكل رقم ٦٦).



الشكل رقم٦٥

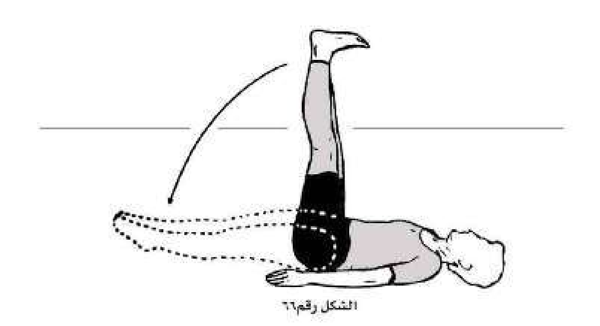
٩- خذ شهيقاً سريعاً وعميقاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٣.

١٠- ابقَ مستلقياً واحبس نفسك لمدة ثلاثة ثواني.

١١- أطلق الزفير واسترخِ لمدة دقيقة وأنت تراقب الطاقة النابضة تنبضُ في نواتك وربما في أماكن أخرى من جسدك تحتاج إلى التشي لمساعدتها على عمليتي البناء والشفاء.

١٢- أعد الخطوات من ٢ إلى ١١ مرتين أخريتين.

١٣- تنفَّس بعمق عدة مرَّات واسترخِ.



الشكل رقم٦٦

التمرين ٥-ج

توسيع وتثبيت التنفس في النواة

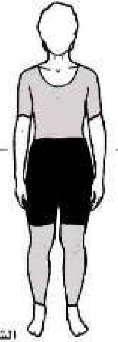
كما في التمرين ٤-د فإن هذا التمرين يساعد الجذع العلوي والمتوسط والسفلي- بما في ذلك كامل الرئتين- على التوازن والعمل كوحدة متكاملة.

إن حركات الذراع تساعد على توسيع وإرخاء الجذع.

إن الوقوف على رؤوس الأصابع يقوّي قاعدة الجذع.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح ما بين ٨ إلى ١٠ إنش. دع ذراعيك يتدليان على جانبيك (انظر إلى الشكل رقم ٦٧).

٢- أطلق الزفير بشكل كامل وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ١٠ وتنفّس الجزء السفلي من البطن.



الشكل رقم٦٧

٣- خذ شهيقاً كاملاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٤ وتوسّع المحيط السفلي وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً (انظر إلى الشكل رقم ٦٨).

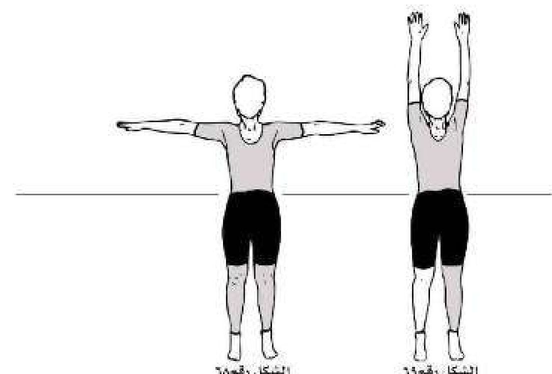
- ☐ ارفع عقبيك وقف على رؤوس أصابع قدميك.
- ☐ ارفع ذراعيك جانباً إلى مستوى كتفيك.

٤- أطلق زفيراً كاملاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٥ وتنفّس الجزء السفلي من البطن وتقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

- ☐ أنزل عقبيك إلى الأرض وقف على قدميك المنبسطتين.
- ☐ اخفض ذراعيك إلى جانبيك.

٥- خذ شهيقاً كاملاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٥ وتوسّع المحيط السفلي وتقوم بالخطوتين التاليتين معاً (انظر إلى الشكل رقم ٦٩).

- ☐ ارفع عقبيك وقف على رؤوس أصابع قدميك.
- ☐ ارفع ذراعيك إلى الأمام والأعلى باتجاه السقف.



الشكل رقم٦٩ الشكل رقم٦٨

٦- أطلق زفيراً كاملاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٧ وتنفَّس الجزء السفلي من البطن وتقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

- أنزل عقبيك إلى جانبيك.
- اخفض ذراعيك إلى جانبيك

٧- أعد الخطوات من ٣ إلى ٦ ثماني مرَّات.



التمرين (٥-د)

تقوية الإحساس بالنواة

إن هذا التمرين يفعّلُ عضلات المستقيم مرّةً أخرى.

عندما تجعل يديك على شكل قبضتين مشدودتين- بدون أن تقلُص عضلات الكتفين والرقبة- في نفس الوقت الذي تُقلِّص فيه عضلات المستقيم فإنَّ ذلك يركزُ الطاقة في النواة ويساعد على انتشارها إلى الأعلى باتجاه الحجاب الحاجز.

عندما تجعل يديك على شكل قبضتين مشدودتين انتبه لكي لا تقلِّص عضلات الكتفين والرقبة فالتوتر في هذه المنطقة يعيق انسياب الهواء إلى قاع الرئة.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان من ١٢ إلى ١٤ إنش واترك ذراعيك يتدليان إلى جانبيك.

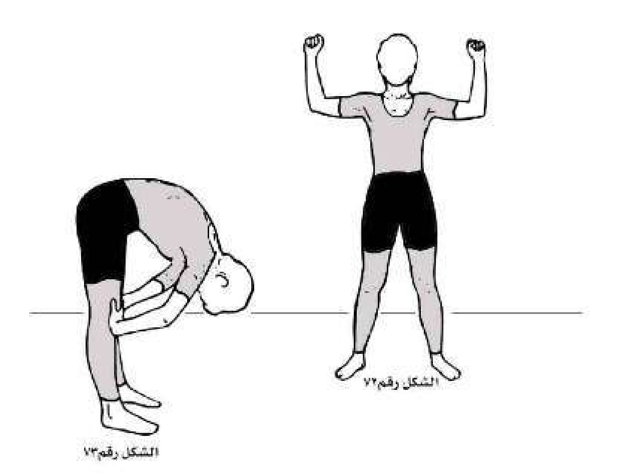


الشكل رقم ٧٠

٢- أطلق الزفــيــر وأنت تعــدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٨ وتقــوم بالخطوتين التاليتين معاً:

- ☐ انحنِ ببطءٍ بدءاً من مفصلي الورك إلى أقصى حدٍّ ممكن وأبقِ ركبتيك مستقيمتين (انظر إلى الشكل رقم ٧٠).
- ☐ نفّس الجزء السفلي من البطن.

٣- حافظ على وضعية الانحناء. ضع راحتيك على ركبتيك وأصابعك متجهة إلى الداخل. اثنِ مرفقيك وابعدهما إلى الخارج. (انظر إلى الشكل رقم ٧١)



الشكل رقم٧٢

الشكل رقم٧٣

٤- خذ شهيقاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٧ وتقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

☐ عُدْ ببطء إلى وضعية الانتصاب.

☐ ارفع يديك على مستوى الرأس واجعل راحتيك متجهتين إلى الأمام أمامَ وجهك وأبقِ مرفقيك مثنيين ومتباعدين.

٥- اجلب راحتيك إلى جانبي رأسك واجعل ذراعيك مثنيتين على شكل زاوية قائمة. أغلق راحتيك على شكل قبضة متماسكة (انظر إلى الشكل رقم ٧٢) قلّص عضلات المستقيم واسحبها قليلاً إلى الأعلى.

٦- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. أبقِ رأسك منتصباً وأحنه إلى الخلف قليلاً. ابلع ريقك.

٧- مباشرة أطلق الزفير ببطءٍ شديد وأنت تقوم بالخطوات التالية معاً:

☐ انفخ ببطءٍ شديد.

☐ أدر رأسك إلى اليسار ثم اليمين ثم اليسار ثمّ اليمين لكي تُرخي عضلات الرأس والكتفين.

☐ أبقِ قبضتيك مشدودتين ثم قُمْ بالتدريج بمدّ ذراعيك وإنزال قبضتيك إلى جانبيك.

☐ أبقِ عضلات المستقيم متقلّصة ومسحوبة إلى الأعلى.

٨- استمر بالزفير ببطء. يجب أن تشعر بنواتك وبكل عضلات المحيط السفلي تتوتر وتشعُّ بالطاقة. استمر في التحكم بعضلاتك إلى أن ينتهي نَفَسُكَ تماماً.

٩- أرخِ قبضتيك. خذ شهيقاً وأطلق زفيراً عدة مرات.

١٠- أعد هذا التمرين مرتين أخريتين وخذ استراحة بين التكرارات.

١١- راقب الطاقة في نواتك ومارس تحويلها إلى كل أنحاء جسدك.



آفكار حول الدروس الخمسة الأولى

بما أنك أكملت الدروس الخمسة الأولى يجب أن تكون لديك الآن رؤية داخلية واضحة عن مكان توضع النواة وهي الهدف الأولي للتنفس العميق.

في هذه المرحلة المتقدمة من التمرين لأنَّ إدراكك للتنفُّس المُتحكَّم به قد ازداد لن نُحدِّد لك عدداً معيَّناً من مرات التنفس.

يمكنك القيام بالشهيق والزفير بشكلٍ أكثر استرخاءً وتلقائية.

إن تقليل التوجيهات سيعطيك مرونة أكبر ويمنحك الفرصة لرفع حساسيتك وتعديل التمارين لتناسب قدراتك الشخصية.

لن تحتاج بعد الآن إلى المبالغة في توسيع وتنفيس البطن.

يجب أن تكون عضلات المحيط السفلي لديك قد أصبحت أكثر مرونة واستجابة وحيوية.

إن تقليص هذه العضلات قليلاً سوف يحقق استجابة فعّالة.

على أيَّةِ حال إن تكرار التمارين الأولى من حينٍ إلى آخر يحمي هذه العضلات من أن تصبح رخوّة وغير مستجيبة.

الدرس السادس

استعمال التنفس

في التمارين العشرين الموجودة في الدروس الخمسة الأولى غطَّينا تقريباً كل الحركات العضلية التي تساعد على التنفس البطني العميق وعلى إدارك طاقة النواة.

يتضمن الدرس السادس العديد من التمارين السابقة التي تؤدي مراجعتها إلى مزيدٍ من الفوائد التي ربما لم تكن واضحة خلال تنفيذ هذه التمارين سابقاً.

صُمِّم التمرين التخيُّلي التالي لتعميق الشهيق وإطالة فترة الزفير.

تمرين تخيُّلي

تكديس الكتب

تخيَّل الشهيق وكأنه عملية تكديس للكتب. تضع الكتب في الأسفل ثم تضيف إليها كتباً أخرى لتبني كومة من الكتب. كلَّما ازداد تكديس الكتب ازداد الثقل على الكتب الموجودة في الأسفل. أما الزفير فتخيَّله وكأنك تزيح الكتب بدءاً من الأعلى إلى أن تصل إلى آخر كتاب موجود في الأسفل. بإمكانك تكديس الكتب أو إزالتها ببطء أو بسرعة ما دمت تقوم بذلك بشكل مستمر.

من الآن فصاعداً لن تكون وضعية ذروة لسانك وأنت تتنفس بهذه الأهمية ما دامت تلمس أسنانك الأمامية.

تضمن لك هذه الوضعية عدم رجوع اللسان إلى الخلف بحيث يعيق انسياب الهواء في مؤخرة الحلق. إن بقاء اللسان مسترخياً هو أمر مهمٌ دائماً في التنفس العميق.

ستختبر التمارين التخيلية التالية قدرتك على استعمال الطاقة التي أصبح باستطاعة نواتك توليدها الآن.

تمرين تخيُلي

توهج الوجه

ضع مرآة أمام وجهك وانظر إليها. خذ شهيقاً عميقاً ومريحاً ثم أطلق الزفير. انظر بعمق إلى عينيك وأنت تأخذ شهيقاً طويلاً وعميقاً ثم أطلق الزفير. أنزل المرآة وأبقِ عينيك ناظرتين إلى الأمام.

فكّر بالابتسام. خذ شهيقاً آخر عميّقاً ومريحاً ثم أطلق الزفير.

ارفع نظرك إلى الأعلى وأنت تحني رأسك إلى الخلف وتأخذ شهيقاً عميقاً من خلال أنفك.

احبس نَفَسك ودعه يحيط بنواتك لمدة دقيقة.

أطلق الزفير ببطءٍ وثبات من خلال أنفك وأنت تتخيَل وهجاً دافئاً يشعُ من نواتك. في نفس الوقت أعد نظرتك إلى الأسفل إلى مستوى رأسك. ابتسم ابتسامة عريضة فكّر بأمرٍ يجلب لك السعادة وأكمل زفيرك. قم بالشهيق والزفير وأنت تبتسم. اشعر بعينيك تومضان وتشعّان بوهجٍ دافئ. أنتَ الآن تبدو مشعّاً.

استرخِ واطمئن ثمَّ انتقل إلى التمرين ٦-أ

التمرين ٦-١

مدُ التنفس إلى قاعدة الجذع

عندما تجلس وساقاك متصالبتان فإنَّ ذلك يوفِّرُ لك الإحساس الأقصى بقاعدة الجذع السفلي نتيجةً للتوتّر المتجمّع هناك.

ينتج التوتر عن اجتماع وزن الجذع مع وزن الأطراف الأربعة في مستوى حيوي واحد يدعم الجسد بأكمله.

كثيرٌ من الناس لم يعتادوا على الجلوس بوضعية الساقين المتصالبتين. إن الانزعاج وعدم الارتياح الذي تسببه هذه الجلسة يجعلهم أكثر انتباهاً إلى هذه المنطقة.

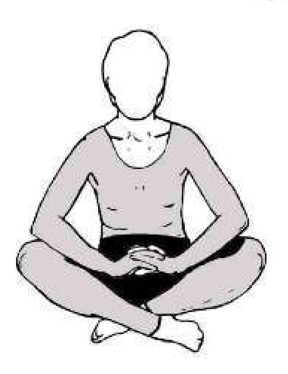
عندما تجلس بوضعية الساقين المتصالبتين قد تتوتر عندك منطقة الكتفين. بوضع ذراعيك على ركبتيك المثيتين تزيل هذا التوتر وتحافظ على تركيز الوزن في الأسفل. عندما تكون في هذه الوضعية سواءً أثناء الشهيق أو الزفير تخيّل نفسك وكأنك هرمٌ ثابت ومشدودٌ إلى الأرضِ بقوة.

إذا صعب عليك الجلوس بوضعية الساقين المتصالبتين على الأرض بإمكانك أن تجلس على وسادة قاسية أو أكثر من وسادة أو على كرسي صغير وأن تضع ساقيك المتصالبتين أمامك.

ضع يديك على ركبتيك أو في حضنك واجعل الراحتين إلى الأسفل وأصابع اليدين إلى الداخل.

١- اجلس منتصب القامة وساقاك متصالبتان. اثنِ ذراعيك وضعهما على ركبتيك. اشبك أصابع يديك ببعضهما (انظر إلى

الشكل رقم ٧٣).



٢- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. أطلق الزفير من أنفك وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٤ أثناء تنفيس جدار الجزء السفلي من البطن.

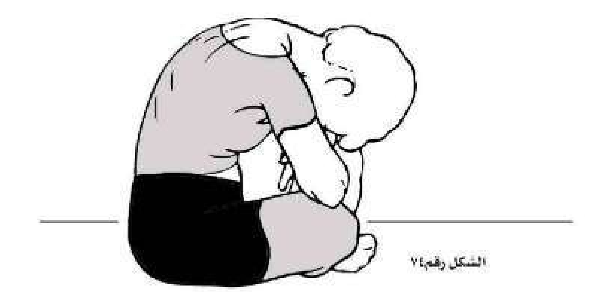
٣- ضع ذروة لسانك على أسنانك العلوية الأمامية. خذ شهيقاً من خلال أنفك وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٥ أثناء الانحناء إلى الأمام تدريجياً إلى أقصى حدٍّ ممكن، وجِّه رأسك باتجاه الأرض ووسِّع الجزء السفلي والخلفي من الجذع. دع ذراعيك يضغطان على ركبتيك لمساعدتك في إنزال ركبتيك باتجاه الأرض (انظر إلى الشكل رقم ٧٤).

(إذا كنت تجلس مرتفعاً عن الأرض على وسادة أو كرسي صغير، دع مرفقيك وذراعيك يتباعدان باتجاه الخارج والأمام).

٤- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية. أطلق الشهيق من خلال فمك وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٤ وتعود بشكل تدريجي إلى وضعك الأصلي أثناء إرخاء ضغط الذراعين على ركبتيك. لا تتنفّس جدار الجزء السفلي من البطن، دع الجدار السفلي الخلفي يتفاعل بشكل طبيعي مع حركة العودة إلى وضعية الجلوس.

٥- أعد الخطوات من ٣ إلى ٤ خمس مرات.

٦- ابق جالساً وأنت مرفوع الرأس. تنفّس بحرّية واسترخ.



الشكل رقم ٧٤

التمرين ٦-ب

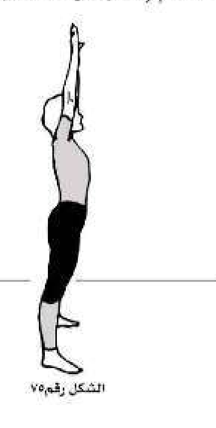
تقوية عضلات البطن

عندما ترفع ذراعيك عالياً وتشير بإصابعك إلى الأعلى فإن ذلك يساعد على تمطيط كل الجذع إلى أقصى حدٍّ ممكن.

إن إبعاد القدمين عن بعضهما يساعد على توسيع وتثبيت قاعدة الجذع. لكنَّ ذلك يعرِّض ظهرك للانحناء والجزء السفلي من عمودك الفقري وللتقوُّس باتجاه الخارج. للتقليل من احتمال حدوث ذلك مطِّط الجزء الأعلى من جسدك باتجاه الأعلى وبشكلٍ مستقيم إلى أقصى حدٍّ ممكن. في نفس الوقت اسحب بطنك قليلاً إلى الداخل حتى قبل البدء بالزفير.

١- قف منتصب القامة وقدماك متباعدتان بمسافة تزيد عدة إنشات عن عرض الكتف. وجِّه أصابع قدميك باتجاه الخارج.

٢- ارفع يديك عالياً ومطِّط أصابع باتجاه السقف واجعل راحتيك إلى الأمام (انظر إلى الشكل رقم ٧٥).



الشكل رقم٧٥

٣- أطلق زفيراً كاملاً وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

- ☐ انحنِ والمس أصابع قدميك (انظر إلى الشكل ٧٦)

إذا لم تستطع لمس أصابع قدميك انحنِ إلى أقصى حدٍّ ممكن.

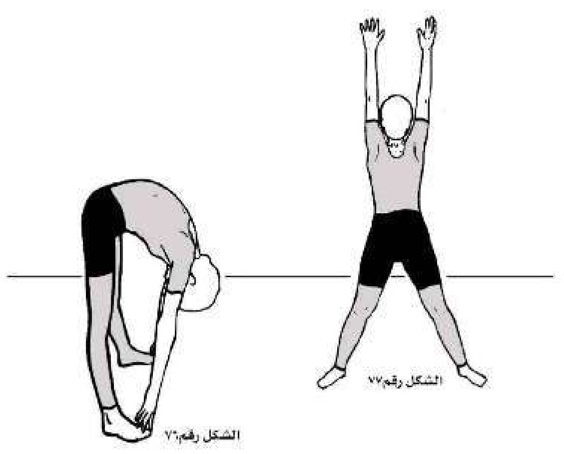
- ☐ نفّس الجزء السفلي من البطن.

٤- خذ شهيقاً بطيئاً واملأ به صدرك من الأسفل إلى الأعلى وقم بالخطوتين التاليتين معاً:

- ☐ عد إلى وضعية الوقوف وأنت تمدُّ ذراعيك ويديك فوق رأسك.
- ☐ وسّع المحيط السفلي.

٥- أعد الخطوتين ٣و٤ ثلاث مرات.

٦- ابقَ واقفاً ويداك مرتفعتان.



الشكل رقم٧٦

الشكل رقم٧٧

٧- حافظ على هذه الوضعية لمدة ثلاثة ثواني ثمَّ أنزل يديك إلى جانبيك.

٨- أطلق زفيراً كاملاً ثم خذ شهيقاً عميقاً وتنفَّس بحرية ثم انتقل إلى القسم التالي.



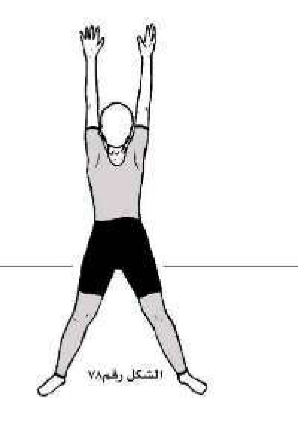
تتمة التمرين ٦-ب

تقوية عضلات أسفل الظهر

لاحظ أن التركيز في هذا القسم قد انتقل من البطن إلى الجزء السفلي الخلفي من الجذع وذلك بعكس عملية الشهيق والزفير.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمسافة تزيد عدة إنشات عن عرض كتفيك. وجّه أصابع قدميك قليلاً باتجاه الخارج.

٢- ارفع ذراعيك عالياً فوق رأسك، مطّط أصابعك باتجاه السقف ووجّه راحتيك إلى الأمام (انظر إلى الشكل ٧٨) أطلق زفيراً كاملاً من خلال فمك.



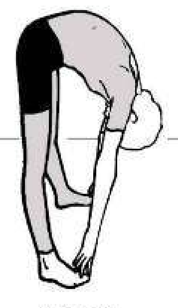
الشكل رقم٧٨

٣- خذ شهيقاً بطيئاً من الأسفل إلى الأعلى وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

- ☐ انحنِ والمس أصابع قدميك (انظر إلى الشكل ٧٩) إذا لم تستطع لمس أصابع قدميك، انحنِ إلى أقصى حدٍّ ممكن.
- ☐ وسّع المحيط السفلي.

٤- أطلق زفيراً كاملاً من خلال أنفك وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً:

- ☐ عد إلى وضعية الوقوف ببطء، مطّط ذراعيك ويديك باتجاه السقف.
- ☐ نفّس الجزء السفلي من البطن.



الشكل رقم٧٩

٥- أعد الخطوتين ٣ و ٤ ثلاث مرات.

٦- ابقَ واقفاً وذراعاك ممدودتان إلى الأعلى.

٧- احبس نَفَسك لمدة ثانية.

٨- أنزل يديك، خذ شهيقاً عميقاً ثمَّ أطلق الزفير بشكلٍ ثابت. استرخِ وتنفَّس بحرية.



مراجعة التمارين ٣-أ و٤-أو٣-د

إن هذه التمارين تبيّن التقدُّم في الوضعيات. طبِّق التمرين التخيُّلي خلال هذه المراجعة.

تمرين تخيُّلي

الكريم

أنشئ صورة عقلية للهواء الذي تستنشقه وكأنه سائل غني وثقيل. أثناء الزفير دع ذلك السائل يلتصق بالنواة ويتحول إلى طاقة. أنت تتعلَّم الآن كيف تنظِّم وتمتص هذه الطاقة الثمينة.



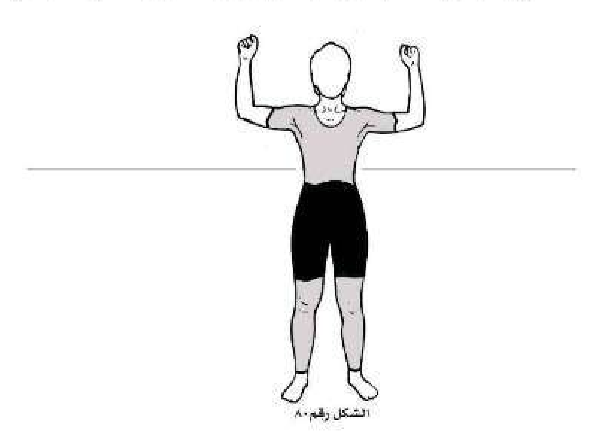
التمرين ٦-ج

تقوية عضلات الحجاب الحاجز والنواة

إن عملية التنفس المرافقة لهذه الحركة تمرّن الحجاب الحاجز بشكل كامل وتحرّض النواة.

قد تبدو الخطوتان ٣و٤ صعبتين. ببساطة حرّك قبضتيك إلى الأعلى والأسفل وأنت تؤرجح مفصلي الورك. إن ثني الركبتين ورفع أصابع القدمين يساعدك على التوازن والتأرجح بسهولة. في هذه الحركة يُعصر متوسط الجذع وهو المنطقة التي يقع فيها الحجاب الحاجز ويتمطّط باتجاه الجانبين مما يزيد من مرونته.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمسافة تساوي عرض كتفيك ارفع ذراعيك عالياً إلى الجانبين إلى مستوى كتفيك ثم اثنِ



الشكل رقم ٨٠

مرفقيك إلى الأعلى على شكل زاوية قائمة. أبقِ مرفقيك على مستوى كتفيك. اجعل يديك على شكل قبضة الراحتان متجهتان إلى الأمام (انظر إلى الشكل ٨٠) أطلق زفيراً كاملاً وأنت تُنفّس الجزء السفلي من البطن.

٢- خذ شهيقاً عميقاً وبطيئاً وكاملاً. قلّص عضلات المستقيم وارفعها قليلاً إلى الأعلى. ثم ابلع ريقك وحافظ على توتُّر النواة.

٣- أبقِ عضلات المستقيم متقلّصة وأنت تنفخ بقوّة نفختين متتاليتين وتنفّس الجزء السفلي من البطن. مع النفخة الأولى قم بالخطوات التالية معاً:

- ☐ اسحب قبضتك اليمنى إلى الأسفل وارفع قبضتك اليسرى إلى الأعلى.
- ☐ أرجح وركك الأيمن إلى اليمين.
- ☐ اثنِ ركبتك اليسرى قليلاً إلى الأمام رافعاً قدمك اليسرى على رؤوس أصابعك (انظر إلى الشكل ٨١)

مع النفخة الثانية قم بالخطوات التالية معاً:

- ☐ ارفع قبضتك المنى إلى الأعلى واسحب قبضتك اليسرى إلى الأسفل.
- ☐ أرجح وركك الأيسر إلى اليسار.
- ☐ اثنِ ركبتك اليمنى قليلاً إلى الأمام رافعاً قدمك اليمنى على رؤوس أصابعك (انظر إلى الشكل ٨٢)

٤- خذ شهيقاً قوياً من خلال أنفك على شكل استنشاقتين متتاليتين أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن. مع الاستنشاقة الأولى قم بالخطوات التالية معاً:

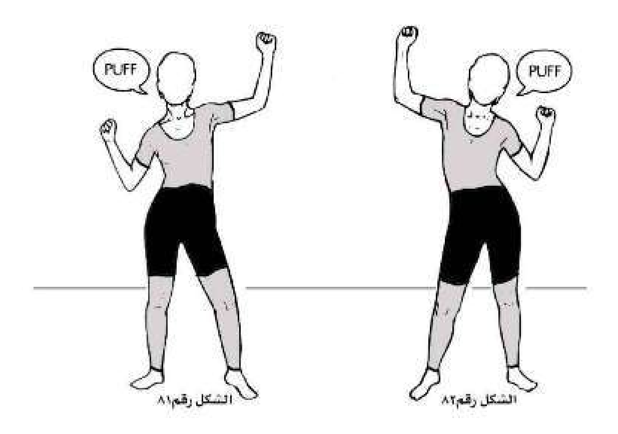
☐ اسحب قبضتك اليمنى إلى الأسفل وارفع قبضتك اليسرى إلى الأعلى.

☐ أرجع وركك الأيمن إلى اليمين.

☐ اثنِ ركبتك اليسرى قليلاً إلى الأمام رافعاً قدمك اليسرى على رؤوس أصابعك (انظر إلى الشكل رقم ٨٣)

مع الاستنشاقة الثانية قم بالخطوات التالية معاً:

☐ ارفع قبضتك اليمنى إلى الأعلى واسحب قبضتك اليسرى إلى الأسفل.



الشكل رقم٨١ الشكل رقم٨٢

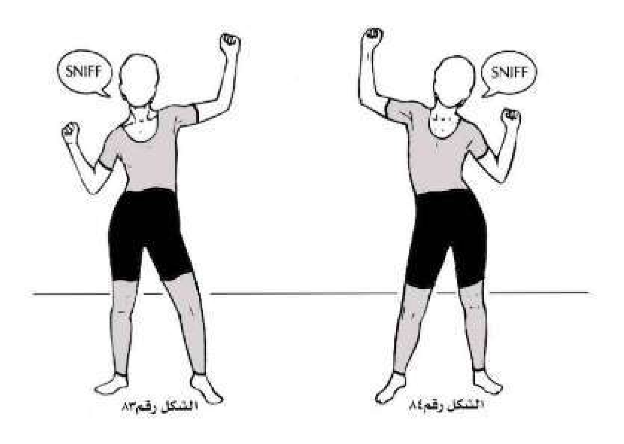
□ أرجح وركك الأيسر إلى اليسار.

□ اثنِ ركبتك اليمنى قليلاً إلى الأمام رافعاً قدمك اليمنى على رؤوس أصابعك (انظر إلى الشكل رقم ٨٤).

٥- أعد الخطوات ٣و٤ عشرة مرات محافظاً على تقلّص عضلات المستقيم. أنهِ التكرارات بالشهيق واجعل كتفيك ومرفقيك على مستوى واحد.

٦- أطلق زفيراً بطيئاً وأنت تُنزل يديك إلى جانبيك.

٧- خذ شهيقاً ثم أطلق زفيراً، استرخِ وتنفّس بحريّة.



الشكل رقم٨٣ الشكل رقم٨٤

مراجعة التمرينين ٥-د و٥-ج

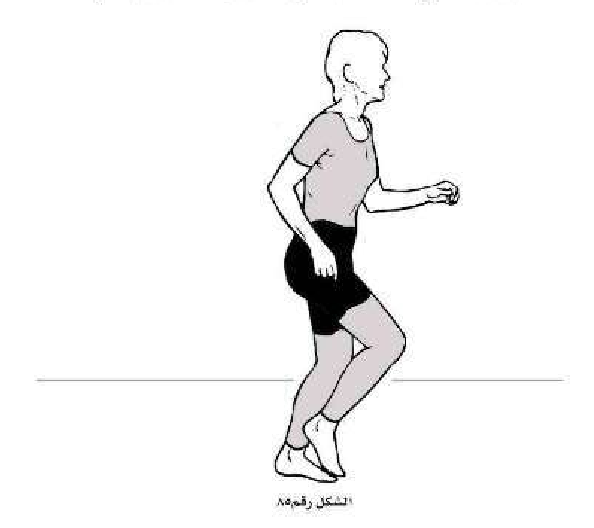
لقد كان التمرين ٦-ج تمريناً شاقاً ركّز على أوسط الجذع. عندما ننسى الجذع السفلي والنواة يصبح وصول التنفس إلى العمق المطلوب أمراً صعباً. إن مراجعة التمرينين ٥-د و٥-ج سوف يعدّل أي اضطراب حصل. إن التمرين ٥-ج سوف يجعل جسمك جاهزاً للتمرين ٦-د.

التمرين ٦-د

الهرولة في المكان باستخدام التشي يي

كل الحـركات تتـأثر بطريقـة تنفسنا إن الهـرولة في المكان هـي أحـد الأمثلة على تطبيقات التشي يي، حيث يرينا هذا التمرين كيف نستطيع تحسين النتائج من خلال التنسيق بين التنفس والتمرين.

١- قف منتصب القامة وضع إحدى قدميك بشكل منبسط على الأرض وأبقِ القـدم الثـانيـة مـرفـوعـة على أطراف أصـابعك في وضـعـيـة الهرولة. أبق ذراعيك ويديك في وضعية مناسبة للركض يجب أن تكون يداك في حالة استرخاء (انظر إلى الشكل رقم ٨٥).



الشكل رقم٨٥

٢- خلال هذا التمرين سوف تتنفس بطريقة طبيعية من خلال نقطة التقاء مؤخرة الأنف بالحلق. أبق أسنانك متباعدة عن بعضها قليلاً وفكَّكَ في حالة استرخاء. ضع ذروة لسانك خلف أسنانك السفلية الأمامية بشكل لطيف.

٣- ابدأ بالهرولة في الكان بشكل بطيء وثابت. نفّس الجزء السفلي من البطن أثناء الزفير ووسّع المحيط السفلي أثناء الشهيق.

ناوب بين الزفير والشهيق حسب النمط التالي:

- ☐ ازفر بلطفٍ وثبات أثناء القيام بأربعة خطوات.
- ☐ خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بأربعة خطوات.
- ☐ ازفر بلطفٍ وثبات أثناء القيام بستة خطوات.
- ☐ خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بستة خطوات.
- ☐ ازفر بلطفٍ وثبات أثناء القيام بثمانية خطوات.
- ☐ خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بثمانية خطوات.
- ☐ ازفر بلطف وثبات أثناء القيام بعشرة خطوات.
- ☐ خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بعشرة خطوات.
- ☐ ازفر بلطفٍ وثبات أثناء القيام بثمانية خطوات.
- ☐ خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بثمانية خطوات.
- ☐ ازفر بلطفٍ وثبات أثناء القيام بستة خطوات.
- ☐ خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بستة خطوات.
- ☐ ازفر بلطفٍ وثبات أثناء القيام بأربعة خطوات.
- ☐ خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بأربعة خطوات.

- ☐ ازفر بلطف وثبات أثناء القيام بعشرة خطوات.
- ☐ خذ شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بعشرة خطوات.

٤- وأنت تتابع الهرولة في المكان قم ببطء وثبات بالعودة إلى نظام التنفس الطبيعي وأنت تعود بالتدريج إلى وضعية الثبات.



أفكار حول الدرس السادس

إن أهم هدف من هذا الدرس هو تطوير الإحساس المرهف بالنواة واستخدام هذا الإحساس في أيّ نشاط.

بانهائك هذا الدرس يجب أن تكون العضلات المستخدمة في ممارسة التشي يي جاهزة للاستجابة لأوامرك.

كن حُرّاً في تطوير تمارين جديدة وإدخال ما تعلّمته في نشاطاتك اليومية.

قم بمراجعة الدروس الفعّالة بالنسبة لك بشكلٍ متكرِّر.

لا تهمل أو تقلِّل من قيمة التمارين الواردة في الدروس الأولى. فلكُلّ واحدٍ قيمته الخاصة.

كن صبوراً ودؤوباً أثناء ممارسة وتطبيق التشي يي. إن الجهد الكبير الذي ستبذله في البداية سيتحوَّل بالتدريج إلى جهد تلقائي وستجد في نهاية المطاف التنفس السطحي أمراً مزعجاً وغير فعّال وغير طبيعي. عندها ستدرك أنك قد أتقنت فن التنفُّس.

ربما تكون قد لاحظت أن تنفُّسَكَ الطبيعي يتضمَّن أحياناً فترات راحة بين الشهيق والزفير.

إن طول فترات الراحة هذه يعتمد بشكل رئيسي على الحاجات الجسدية وأحياناً على الحاجات العقلية والعاطفية للإنسان.

عادةً ما يعدِّل تنفُّسه بشكلٍ غريزي. على سبيل المثال أثناء الركض تكون فترات الراحة قصيرة جداً. أثناء المشي قد تستمر فترات الراحة

لعدّة أو عدتين اعتماداً على الطاقة المبذولة وكمية الهواء المستخدم في الشهيق والزفير.

أثناء الراحة قد يستغرق الإنسان فترة ثلاث عدّات في الشهيق وثلاث عدّات في الزفير وثلاث عدات في الزفير وثلاث عدات بينهما. عندما تكون نائماً تطول فترات الراحة. إنّ فهم هذه الحقيقة يسهّل عليك استخدام التشي بيّ أثناء القيام بأيّ نشاط.





الجزء الثالث

تطبيقات التشي يي

استخدام طاقة النواة

بإنهائك الدروس الستة الموضّحة في الجزء الثاني من هذا الكتاب تكون قد كوّنتَ أساساً قوياً من التشي يي.

كما هو الحال بالنسبة إلى كل المهارات يجب ممارسته هذه التقنيات باستمرار للحافظ على فن التنفس. تعتمد النتائج على الجهد المتواصل على التمكّن من الدروس جميعاً.

الآن وبعد أن قويَ إحساسك بالنواة بإمكانك أن تتحرك بفاعلية أكبر في أيّ مجالٍ من مجالات حياتك. ستُريك التطبيقات التالية كيف يمكن تطبيق التشي يي في الحياة اليومية وكيف أنها تحسّن صحّةَ من يمارسونها. عندما تعمل بهذه التطبيقات ستصبح قادراً على تعديلها وصنع برنامجك الخاص لممارسة التشي يي.

إن التحكم في الطاقة الداخلية يساعدك على إدراك جميع الإمكانيات الموجودة عندك كإنسان. إن الطاقة الداخلية التي لا يتم التحكم بها تسبب التوتر والشدة النفسية. يستحيل أن تتخلص من التوتر والشدة النفسية لكنك تستطيع توجيهها إلى مكانٍ آخر. إن ممارسة التشي يي يساعدك على توجيه التوتر والشدة الغير المرغوب فيهما إلى النواة حيث يتحولان إلى طاقة مفيدة يمكن إدراتها في جميع أنحاء الجسم.

الآن وقد تمكّنت من التقنيات الأساسية التي عرضناها في تمارين القسم الثاني، سوف يساعدك تمرين قمع البخار التخيّلي على إدارة الطاقة الداخلية. أبقِ هذا التصوُّر في ذهنك في كل مرّةٍ تمارس فيها التطبيقات الموجودة في الجزء الثالث.

في هذا التمرين التخيُّلي سيساعدك تصوُّر الهواء المستنشق وكأنه ماء على الإحساس بانسياب هواء التنفس إلى الأسفل وارتطامه بالقاع. عندما تتصوَّر الهواء المزفور وكأنه ماءٌ حار وبخار يتمَّ ضخُّه إلى الأعلى ستشعر كيف يتهادى هواء التنفس أثناء الزفير. أثناء ممارستك لهذا التمرين ستشعر بالطاقة الداخلية الدافئة وهي تتدفق باتجاه وجهك ومنطقة الرأس. إن تصوُّر الطاقة الداخلية كتيارٍ دافئ يعطيك إحساساً حيّاً يمكن رصده ومراقبته بسهولة.

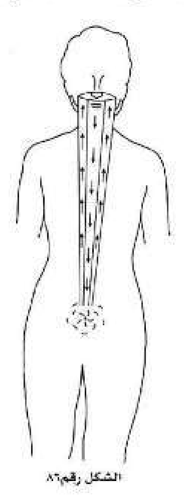


تمرين تخيُّلي

قمع البخار

فكِّر في مؤخرة أنفك عند نقطة التقائها بالحلق وكأنها أعلى قمع متصل بأنبوب طويل ينزل إلى الأسفل حيث توجد عنفة قابلة للدوران (انظر إلى الشكل ٨٦) عندما تبدأ بالشهيق تصوَّر الهواء الذي تستنشقه وكأنه ماءٌ ينصبُّ في القمع وينزل إلى الأسفل حيث يبدأ بإدارة العنفة. دع العنفة تدور لعدة ثواني وتسخن وتشع بالطاقة المتوهجة وفي نفس الوقت تعطي طاقة كافية لدفع الزفير على شكل ماء حار وبخار.

هذا العمود الراجع من الهواء المشبع بالطاقة هو الذي يُطلق الصوت ويتحكم به. هذا الزفير المشبع بالطاقة يعطي وجهك توهُّجاً جذاباً.



الشكل رقم٨٦

تستطيع خلال الزفير أن تستفيد من الشهيق وأن توجّه طاقتك الداخلية إلى المناطق التي تحتاج إليها في جسمك بإمكانك أن توجه طاقتك الداخلية بشكل فعّال بواسطة عقلك وخيالك خلال الزفير. من الطبيعي أن تترك طاقتك الداخلية تدور بشكل حر في جسمك في معظم الأوقات بحيث يستفيد كلٌ كيانها منها.

حينما تُنشّط الطاقة الداخلية فإنها تتجه بشكل طبيعي إلى تلك الأجزاء التي يحتاج إليها من جسمك. مثلاً إذا كنت تشعر بتعبٍ شديد واستقليت لكي تستريح قد تشعر بطاقتك الداخلية تنبض في الأجزاء الأكثر إجهاداً من جسمك كقاعدة الرقبة والرأس والساقين وهكذا. إن استخدام تنفس التشاي يي سوف يساعدك على التعافي.

قد يتلقى الإنسان جرعات الطاقة الداخلية على شكل نبضات أو إحساس بوجود بقع من الدفء الداخلي أو أشعة أو ومضات من الضوء الداخلي.

تكون هذه النبضات أبطأ من نبضات القلب وتحدث بمعدّل مرّة كل ثانية أو أبطأ من ذلك.

إذا جاءتك هذه الإحساسات على شكل بقع دافئة أو ومضات ضوئية وبالتالي لم يكن إيقاعها واضحاً راقبها بأن تعدّ ذهنياً بسرعةِ عدّةٍ واحدة في الثانية تقريباً.

في كل مرّة تشعر فيها بهذا النبض- ليس شعوراً مؤلماً - لا تتجاهل شعورك فهو إشارة إلى أن الطاقة الداخلية في جسمك تتجه إلى المكان الذي يُحتاج فيه إليها. مثلاً إذا كنت تشعر بالشد العضلي في قاعدة الرقبة والكتفين استلقِ وتنفّس بطريقة التشاي ياي، سرعان ما ستشعر

بالإحساس النابض في المنطقة المتوترة وسيجلب ذلك لك الراحة والشفاء.

بعد فترة طويلة من الحديث والابتسام المستمر استرخِ وركِّز تفكيرك على شفتيك المتعبتين وفكِّكَ ولثتك ومؤخرة أنفك وسوف تشعر بهذه العضلات والعظام والأنسجة وهي تنبض بقوَّة. لقد تمَّت مساعدتُها بواسطة طاقتك الداخلية على الاسترخاء واستعادة القوة.

عندما تكون عيناك متعبتين أو متوترتين أغلقهما وركِّز انتباهك على هذه المنطقة. سوف تشعر عيناك بالراحة بفضل الطاقة الداخلية النابضة التي ستجلب الاسترخاء لعينيك وللعضلات المحيطة بهما.

إن الشعور بالنبض المؤلم هو إشارة من جسدك تدلُّ على حدوث أذيَّةٍ أو توتُّرٍ أو شدَّةٍ من نوعٍ ما. سوف تتعلم كيف تخلط هذه النبضات بطاقتك الداخلية للتخلص من الألم والتوتُّر.

لكي تنمِّي إحساسك بالشعور النابض الذي ينتجه تركيز الطاقة الداخلية طبِّق التمرين التخيُّلي التالي.

تمرين تخيُّلي

الحوض والبالوعة

استنشق الهواء وكأنك تملأ حوضاً بواسطة صنبورِ مياهٍ موجودٍ فوقه. ازفر الهواء وكأنك تفرغ الحوض من خلال بالوعة موجودة في قاعه. بعد ذلك أوقف تنفُّسَكَ لعدة ثواني وركِّز على الإحساس بنبضٍ بطيءٍ في نواتك. تابع التنفس أثناء استمرارك بمراقبة نبضاتك. طبق

هذا الشعور بالنبض على مناطق عديدة من جسدك بأنْ تحرُك النبضات عن طريق التصوُّر من نواتك إلى أجزاء أخرى من جسدك.

اقتراحات حول ممارسة التطبيقات

عندما تمارس التطبيقات تذكَّر دائماً أن تجدِّد طاقتك الداخلية بواسطة الشهيق العميق والزفير المديد. إن التنفس بطريقي التشي يي قد يختلف في شدَّته وتواتره. عندما تراقب النبضات أو الأضواء اللامعة أو البقع الدافئة التي تشعر بها في جسدك فإن تنفُّسك قد يصبح سطحياً وغير منتظم إلى درجة يصعب معها الإحساس بهذا الشعور.

إن الشهيق السطحي تعترضه شهقات طويلة وعميقة في كل مرَّة يشعر فيها جسدك بالحاجةِ إلى ذلك. دع غريزتَكَ دليلَكَ. إذا خفتت النبضات أو خفت الإحساس بالضوء أو الدفء جدِّد هذه الإحساسات ببعض الشهقات والزفرات القوية والمنظَّمة وكأنك تطلق تنهُّداتٍ عميقة.

استخدم تمرين الحوض والبالوعة التخيُّلي لتعزيز هذه الإحساسات.

سواءً كان تنفسك سطحياً أو عميقاً، متكرراً أو متباعداً فإن أهم نقطة هو أن توصل الشهيق إلى النواة وأن تجعل زفيرك مديداً.

بإمكانك أن تجلب الإحساسات بدفقات الطاقة الداخلية باستخدام التنفس بطريقة التشي يي والمبالغة في تقليص عضلات أسفل البطن التي تحرِّض النواة. يمكن تحريض التنفس العميق باستخدام صور عقلية حيَّة كما هو موضَّحٌ في التمرين التخيُّلي التالي.

تمرين تخيلي

الشرَّاقة

تخيل شرّاقة كبيرة إحدى نهايتها عند اتصال الأنف بالحلق والنهاية الأخرى عند مركز النواة. كلتا النهايتين مفتوحتان دائماً ويمرُّ الهواء بحريّة من خلالهما. أثناء الشهيق تخيَّل الهواء وهو يُمتَصُّ من النهاية السفلية ويوسِّع الجزء السفلي من البطن. توقف ثم تخيَّل الهواء وهو يخرج أثناء الزفير من كلتا النهايتين (بدون انضغاط الشرَّاقة). أخرج زفيراً كاملاً ثمَّ أعد الكرَّة مبتدئاً بشهيق آخر.

إن تمرين زيادة الإحساس بالطاقة الداخلية التالي يساعد على تقوية وتوجيه طاقة النواة وسوف يُستخدم في العديد من التطبيقات التالية:

تمرين تخيلي

المصباح الأحمر

مارس التنفس بطريقة التشي يي وأنت تتخيل وجود مِقْبس كهربائي في مكان النواة. تخيل المصباح وهو يضيء أثناء الزفير والشهيق العميق والسلس. في الفترات الفاصلة بين مرات الشهيق والزفير أو عندما تحبس أنفاسك فإن المصباح لا ينطفئ بل يظلُّ مضيئاً.

عندما تصبح التشي يي جزءاً من حياتك بإمكانك وأنت تعمل أو تلعب أو تنخرط بنشاطات جسدية طوال اليوم أن تطبق تمرينا أو تمريناً تخيلياً لمساعدتك على الاسترخاء أو التحرُّك بفاعلية أكبر. ستجد نفسك طوال اليوم وأنت تتنفَّس بعمقٍ وسهولة أكثر. إنك تتمتع بممارسة التشي يي فن التنفس.

التطبيق الأول

تعزيز الاسترخاء

في كل مرةٍ تكون فيها تحت الضغط أو مستعجلاً أو تشعر بالتوتر دع التشي بي تساعدك على السيطرة على الموقف. أرخ كتفيك واخفضهما وجّه تنفُّسك باتجاه النواة ودعه يتهادى ويترشّح باتجاه الأسفل. أعِدْ ذلك عدّة مرات حتى تشعر بأن أعصابك وعضلاتك المتوتّرة قد استرخت.

ستجد أنك أصبحت أكثر قدرة على الصبر والتحكم بمشاعرك وتحمُّل الآخرين والشعور بالسعادة

يمكن التخفيف من التوتر إلى حدٍّ كبير أو إزالته نهائياً. بجلبِ نبضات الطاقة الداخلية إلى البقعة الواقعة في مركز صدرك تحت نقطة التقاء الأضلاع الأمامية مباشرة. ركِّز دفعات الطاقة الداخلية في ذلك المكان ودعها تدفيءُ تلك البقعة وتُرْخي التوتُّر الموجود فيها. سرعان ماستشعر بأن قلقك قد أخذ بالتبخُّر.

١- تنفَّس بعمق عدّة مرأت لكي تشكِّل رؤية داخلية واضحة لمكان توضُّع النواة.

٢-حدِّد نقاط التوتر في جسدك.

٣-استمر بالتنفس العميق وأنت توجِّه بمخيِّلتكِ كتل التوتّر تلك دفعة واحدة إلى النواة ثم ألقها بهدوء في مهد النواة لتتلاشى هناك.

٤-غالباً ما يتجمع التوتر خلف الرقبة والكتفين ويسبب آلاماً في الذراعين وعلى طول العمود الفقري.

لكي تخفف ذلك التوتُّر في الرقبة والكتفين راجع هذه النقاط الحيوية واتبع الوصفات التالية.

- ☐ اللسان. إذا كان لسانك مسحوب إلى الخلف دائم بعيداً عن الأسنان الأمامية سيتشكل التوتر في الفك والرقبة. عالج هذه الحالة بدفع اللسان إلى الأمام بلطف وملء الفراغ الواقع خلف الأسنان السفلية. ثم دع اللسان يسترخي وتنفَّس.
- ☐ الكتفان. عندما ترفع كتفيك فأنت تقاوم الجاذبية. أرخِ كتفين وأدرهما عدَّة مرات ثم أرجعهما إلى الخلف والأسفل وتنفَّس بشكل مريح.

التطبيق الثاني

كيف تستيقظ نشيطاً: نظام صباح الخير

يحتاج الاستيقاظ بالنسبة لكثيرٍ من الأشخاص إلى جهد كبير وقد يسبب لهم شدة نفسية بالغة ويعتمد كثيرٌ من هؤلاء على كوبٍ من القهوة السادة أو على قضاء نصف ساعة إضافية في السرير ليتمالكوا أنفسهم قبل مغادرة السرير وهم يأملون أن يصبحوا أكثر انتباهاً وتوهُّجاً مع تقدُّم ساعات اليوم.

هذا النظام المعتمد على التشي يي يُعدُّك للنهوض من السرير وأنتَ بكاملِ طاقتك. يتطلب هذا النظام أن تبقى في السرير حوالي عشرة دقائق بعد استيقاظك. إذا كنت تستيقظ باستخدام ساعة منبُهة اضبطها بحيث ترنُّ قبل عشرة دقائق من الوقت الذي تريد الاستيقاظ فيه. سوف تغادر السرير وعيناك أقل تشوُّشاً مما لو قضيت هذه الدقائق العشرة وأنت نائم. يحتاج تطبيق التشي يي هذا إلى قوة إرادة من جانبك لكنَّك ستجد أنَّ الفائدة منه تتجاوز الجهد الذي بذلته.

قد يبدو هذا النظام للوهلة الأولى طويلاً ومعقَّداً. بعد إعادته عدة مرات ستجده منهجياً ومن السهل تذكره. احفظ الخطوات أو على الأقل افهمها ونظِّمها في ذهنك قبل أن تطبِّق النظام بشكلٍ فعلي.

إن عدد النبضات المقرَّر في هذا النظام هو مجرَّد دليلٌ لك.

استخدم غريزتك لتحديد العدد الذي يناسبك وذلك حسب حالتك الجسدية الذي تمارس فيه هذا النظام.

بإمكانك ذهنياً أن توجِّه إحساسك بالطاقة الداخلية إلى أي مكانٍ

في جسدك. على سبيل المثال إذا كنت تعاني من احتقان في الأنف أو ألم في الحلق أو تلبُّك في المعدة بإمكانك أن توجّه نبضات الطاقة الداخلية إلى تلك المنطقة الحساسة.

عندما تستيقظ في الصباح، ابقَ مستلقياً في السرير وعيناك مغلقتان. إذا كنت بحاجة للذهاب إلى المرحاض عُدْ مباشرةً إلى السرير. إذا كانت الغرفة باردة أبقِ الأغطية فوقك بحيث تشعر بالراحة والدفء بإمكانك أن تثني ركبتيك إذا كانت هذه الوضعية تريحك أكثر من الاستلقاء.

في البداية ستجد أن الاستلقاء على الظهر أسهل من أيِّ وضعيةٍ أخرى ولكن كلّما ازدادت خبرتك ستجد أن تطبيق هذا النظام سهلٌ وأنت مستلقٍ على جانبك مادمت تشعر بالراحة والاسترخاء.

تذكّر دائماً أن تشحن طاقتك الداخلية وتستعيدها عن طريق الشهيق العميق والزفير الطويل.

١- استلق على السرير وأنت مرتاح وعيناك مغلقتان.

٢- طبّق تمرين القطّارة التخيُّلي الموجود في القسم الأول لكي تستعيد الإحساس بالتنفُّس العميق.

٣- أرخِ يديك ومرفقيك. دع يديك فوق بعضهما وضعهما على الجزء السفلي من بطنك. ضع مرفقيك إلى جانب جسدك براحة على السرير.

٤- قلّص عضلات الجزء السفلي من البطن وقم بتنفيس البطن وأنت تطلق الزفير بالنفخ بسرعة من خلال شفتيك المطبقتين بشكل

خفيف. أرخِ عضلات بطنك وستجد أنها ستبرز إلى الخارج مسبِّبةً شهيقاً سريعاً وعميقاً. قم بعملية التقليص والاسترخاء لعضلات البطن وأنت تعدُّ من واحد إلى اثنين. أعد العملية عشرة مرات بشكل متتابع بحيث تنتهي بشهيقٍ طويلٍ وبطيءٍ وعميق يتبعه زفير طويل وبطيءٍ وكامل.

٥- استرخِ وراقب أي إحساس بالنبض في جسدك. قد تشعر به في عدَّة أجزاء من جسدك وخصوصاً حول العينين أو بين خديك ولثتك أو في مؤخرة أنفك أو في رقبتك أو داخل كتفيك أو في الجزء السفلي من بطنك. إذا لم تشعر بهذا الإحساس أعد الخطوة الرابعة. إذا لم تشعر به قم بتمرين الحروف الصوتية المبسَّط المشروح في الصفحة (١٥٥ في النسخة الانكليزية (المترجم) ثم تقدَّم إلى الخطوة السادسة.

٦- ركِّز على النبضات في منطقة واحدة كلَّ مرَّة بدأً من أسفل البطن. وجِّه هذه النبضات ذهنياً إلى منطقة العجز ثم ارفعها ببطء على طول العمود الفقري وصولاً إلى الرأس (التاج).

٧- وجِّه النبضات ذهنياً باتجاه مجرى العين. عُدَّ عشرين نبضة في تلك المنطقة.

٨- وجِّه من ١٠ إلى ١٤ نبضة إلى مركز جسر الأنف إذا كان أنفك مسدوداً دع النبضات تستمر أكثر في هذه المنطقة وقد تشعر بزوال الانسداد.

٩- وجّه من ١٠ إلى ١٤ نبضة إلى ذروة أنفك.

١٠- وجّه من ١٠ إلى ١٤ نبضة إلى لثتك العليا.

١١- وجّه من ١٠ إلى ١٤ نبضة إلى خدّيك. وقد تشعر بوهجٍ ينتشر من خلال وجهك. وجّه عشرة نبضات إلى تلك المنطقة.

١٢- وجّه من ١٠ إلى ١٤ نبضة إلى لثتك السفلى ولسانك وذقنك.

١٣- وجّه من ١٠ إلى ١٤ نبضة إلى حلقك. إذا كان لديك ألم في الحلق دع النبضات آكثر في منطقة الحلق حتى يخفّ الألم.
إذا كان الإحساس بالوخز في حلقك يسبب لك السعال.
امتنع عن السعال لأطول فترة ممكنة ضع النبضات تستمر في تلك المنطقة حتى يزول الشعور بالوخز.

١٤- وجّه من ١٠ إلى ١٤ نبضة إلى قاعدة العنق وإلى الجزء الداخلي من الكتفين.
إذا كنت تشكو من تيبّس في العنق أو من شدٍّ في عضلات الكتفين دع النبضات تستمرُّ لفترة أطول في منطقة الرقبة والكتفين لإزالة التوتُّر.

١٥-وجّه النبضات على شكل خطوات صغيرة بحيث توجّه نبضة في كل خطوة إلى الأسفل باتجاه مركز الجزء الأمامي من جسدك.
دع النبضات تستمرُّ لفترة أطول في أيّ بقعةٍ تشعر فيها بالتوتر أو

الانزعاج أو عدم الراحة. إن النبض في منطقة البطن قد يسبب حركةً في أمعائك وقد يساعدك على إخراج الغازات هذه الاستجابة هي علامة جيّدة تدلُّ على أنَّ معدتك بدأت بالاستيقاظ أيضاً! وجِّه النبضات إلى الجزء السفلي من بطنك.

١٦- افرك بيديك الدافئتين بطنَكَ ومقدمةَ قفصك الصدري.
قم بلطفٍ بتمسيج تلك المنطقة. تمتع بذلك لعدة ثواني أو لفترة أطول إذا كنتَ ترغب بذلك.

١٧- اجلس وضع قدميك على الأرض.

١٨- طأطأ رأسك وأدره إلى اليمين ببطيء على شكل دوائر كبيرة أربع مرَّات. دع حركة الدوران متوافقة مع التنفس شهيق- زفير- شهيق- زفير. أعد العملية وأنت تدير رأسك إلى اليسار.

١٩- ضع راحتك اليمنى على الجانب الأيسر من قاعدة رقبتك.
ربِّت بلطفٍ وثبات على قاعدة العنق وتابع باتجاه الكتف الأيسر والذراع اليسرى ثمَّ باتجاه اليد والأصابع. قم بمزيد من التربيت على البقع التي تشعر فيها بالتوتر. كرِّر عملية الترتيب تلك مرَّتين.

ملاحظة: خلال عملية توجيه دفقات الطاقة الداخلية إلى الأعلى والأسفل على طول الرأس والجذع في الخطوات من ١ إلى ١٦ فإن أطرافك قد تصبح متوتِّرة. إن التربيت يخفف هذا التوتُّر والأمر الأهم هو أن التحريض الذي يُحدثه التربيت يقود تيار الطاقة الداخلية الذي فعّلته أثناء الخطوات من ١ إلى ١٦ باتجاه الأطراف أيضاً.

٢٠- ضع راحتك اليسرى على الجانب الأيمن من قاعدة الرقبة ربّت بلطفٍ وثبات بدءاً من قاعدة العنق مروراً بالكتف الأيمن نزولاً إلى الذراع الأيمن ثمَّ إلى الكف والأصابع اليمنى.
مرَّة أخرى أكْثِر التربيت على أيٍّ بقعة متوتِّرة. أعد عملية التربيت تلك مرتين.

٢١- مرَّة أخرى ضع راحتك اليمنى على الجانب الأيسر من قاعدة الرقبة. ربِّت على طول الكتف إلى قمة الذراع الأيسر عند هذه المرحلة أدِر كفَّك اليسرى إلى الخارج أيضاً. تابع التربيت إلى الأسفل على طول الوجه الداخلي للذراع اليسرى وصولاً إلى راحة اليد وانتهاءً بأطراف الأصابع. أعد عملية التربيت تلك مرّتين.

٢٢- مرَّة أخرى ضع راحتك اليسرى على الجانب الأيمن من قاعدة الرقبة. ربِّت على طول الكتف الأيمن حتى تصل إلى ذروة الذراع الأيمن. عندما تصل إلى هذه المرحلة أدِر راحتك اليمنى إلى الخارج وأدِر معها الوجه الداخلي لذراعك الأيمن استمر بالتربيت باتجاه الأسفل حتى تصل إلى راحة اليد وتنتهي بأطراف الأصابع.
أعد عملية التربيت مرّتين.

٢٣- قف. ودلّي يديك أمامك وهزَّ هما بقوَّةٍ عشرين مرَّة.

٢٤- قف منتصب القامة وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح من ١٦ إلى ١٨ إنش. ضع يدك اليمنى تحت إبطك الأيسر. بحيث تكون الراحة متجهة إلى الداخل والأصابع إلى الخلف. ربّت بلطفٍ وثبات باتجاه الأسفل على طول الجانب الأيسر من جسدك حتى تصل إلى الورك الأيسر ثم اتجه نحو مركز الجزء السفلي من البطن.
أعد عملية التربيت مرتين.

٢٥- وأنت في نفس وضعية الوقوف. ضع يدك اليسرى تحت إبطك الأيمن بحيث تكون الراحة متجهة إلى الداخل والأصابع إلى الخلف. ربِّت بلطفٍ وثبات باتجاه الأسفل على الجانب الأيمن من جسدك حتى تصل إلى الورك الأيمن ثم اتجه نحو مركز الجزء السفلي من البطن.

أعد عملية التربيت مرتين.

٢٦- قف منتصب القامة وقدماك متباعدتان قليلاً بمسافة تتراوح من ٨ إلى ١٠ إنش. ضع يديك على جانبي وركيك بحيث تكون الراحتان متجهتان إلى الداخل والأصابع إلى مركز الظهر. ربِّت ببطءٍ ولطفٍ وثبات باتجاه مركز أسفل الظهر وانزل نحو الأسفل على طول الوجه الخلفي لساقيك حتى تصل إلى العقبين.

انحن إلى الأسفل تدريجياً وأنت تربِّت ثم استقم مرَّةً ثانية. أعد عملية التربيت مرتين.

٢٧- انحنِ إلى الأمام وقدماك متباعدتان بمسافة أكبر قليلاً من عرض الكتفين. ضع يديك على المنطقة الإربية (تلك الواقعة أعلى الوجه الداخلي لطرفك السفلي) واجعل راحتيك إلى الداخل وأصابعك متجهة إلى الخلف. ربِّت على الوجه الداخلي لطرفيك السفليين بلطفٍ وثبات باتجاه الأسفل حتى تصل إلى الوجه الداخلي للكاحلين. انحنِ إلى الأسفل تدريجياً وأنت تربِّت ثم قف وأعد الترتبيت مرتَّين.

٢٨- امشِ في مكانك أو حول الغرفة حوالي ثلاثين إلى أربعين خطوة رافعاً قدميك إلى الأعلى. أصبحتَ الآن جاهزاً لمواجهة يومٍ جيّدٍ بعينين متّقدتين وخدّين متوهّجين مليئين بالطاقة.

في كل مرّةٍ تُتاح لك فيها الفرصة للاسترخاء في السرير لعدّةِ دقائق استغل هذه الفرصة لتطوير مناطق ضعفك. على سبيل المثال، إذا كنتَ تعاني من ألم في أسفل الظهر استلقِ على جانبك واثنِ ركبتيك مقلّداً وضعية الجنين. ركّز تفكيرك على أسفلِ ظهرك. تنفس عدة مرات بطريقة التشي يي ثم وجّه النبضات (أو بقع الدفء أو ومضات الضوء إلى أسفل ظهرك).

دع هذه الإحساسات تستقر في المنطقة المؤلمة لأطول فترة ممكنة، بإمكانك أن تركّز تفكيرك وتوجّه طاقتك الداخلية لإراحة أو إصلاح أيِّ بقعةٍ في جسدك سواءً كانت مفصلاً في إصبعك أو عضلة متوتّرة في ساقِك أو في أسنانك أو لثتك.

لكي تبدأ يومك بوجهٍ مشرق. وجّه نبضات الطاقة إلى وجهك لكي تحرّض جلدك وعضلات وجهك.

التطبيق الثالث

تحريض الحركة بواسطة النواة

إنَّ هذا التطبيق للتشي يَيِّ يريك كيف تربط بين حركاتك ونواتك إن التنفُّس يؤثر على نواتك وهي بالتالي تؤثر على حركاتك.

إذا كنتَ محظوظاً قد تكون نواتك هي التي تحرِّض حركاتك بشكلٍ غريزي سواءً أدركتَ ذلك أم لم تدركه.

على كل حال كلَّما فهمت قدرتك على الحركة بواسطة النواة وتدرَّبت على ذلك ازدادت قدرتك على التحكم بحركاتك وتطويرها أيضاً.

بعد أن تمارس هذا التطبيق ستجد أنَّك أصبحت أكثر إدراكاً لأيِّ حركةٍ تقوم بها وسوف تصبح أكثر قدرة على التحكم بحركاتك. حتى خطُّك قد يتحسَّن أيضاً!

في البداية مارس هذا التطبيق لفترات قصيرة (من خمسة إلى عشرة دقائق) إن تقنية التحكم هذه سوف تمتزج تدريجياً بحركاتِ حياتك اليومية بشكل طبيعي وسهل. سوف تصبح حركاتك أكثر رشاقة وثباتاً وثقة.

١- قف منتصباً وقدماك متباعدتان بمسافة تتراوح من ١٠ إلى ١٢ إنش وأصابعهما متجهة قليلاً إلى الخارج.ضع يديك خلف ظهرك واجعلهما يتدليان وهما مسترخيتان.

٢- تنفَّس بعمق ثم أطلقْ زفيراً كاملاً. استنشق مرَّةً ثانية باسترخاء وتابع التنفس دون أن يركِّز كثيراً على عملية التنفس.

٣- قلّص عضلات الجزء السفلي من البطن. وارفع مركز أرضية الجذع.

٤- قم بتمرين الضوء الأحمر التخيلي. تخيَّل مأخذاً كهربائياً في مكانٍ نواتك. ضع مصباحاً صغيراً في المأخذ وراقبه وهو يضيء تخيَّل المصباح متوهجاً.

٥- ارفع جسمك على رؤوس أصابعك عدَّة مرات. أثناء ذلك تخيَّل المصباح وهو يتوهَّج عند كُلِّ رفعة. كلَّما احتاجت حركتك إلى قوَّة أكبر أصبح المصباح أكثر توهجاً.

٦- باعد بين قدميك. انقل ثقلك من قدمٍ إلى أخرى عدَّة مرات أثناء قيامك بذلك تخيَّل المصباح يزداد توهُّجاً كلّما تطلَّبت الحركة مزيداً من الطاقة.

٧- تمشَّ في الغرفة. تخيَّل المصباح يتوهَّج ويخفت كلَّما رفعت وأنزلتَ قدميك ونقلتَ ثقلك.

٨- ارفع ذراعك إلى رأسك. لاحظ ارتكاس المصباح لهذه الحركة. ارسم دائرة كبيرة في الهواء بيدك أنزل يدك برشاقة إلى جانبك. تحتاج هذه الحركة إلى طاقة لكي تتحكم بها. تخيل المصباح وهو يتوهج ويخفت كلَّما تحرَّك جزءٌ منك. ارفع ذراعك الأخرى وحرِّكها حركات مختلفة. التقط أشياء من على الطاولة وأعدها ثانيةً. راقب بعقلك ارتكاسات المصباح.

٩- أدر رأسك إلى حد الجانبين ثمَّ ارفعه. أدره إلى الجانب الآخر أبق صورة المصباح في ذهنك أثناء حركتك.

١٠- قم بأيّ حركة بأيِّ جزءٍ من جسدك، ارفع اصبعك، آدر عينيك، اكتب بقلم رصاص. حافظ على صورة المصباح وهو يتوهَّج بشدَّاتٍ مختلفة.



التطبيق الرابع

تطوير البراعة الرياضية

إن التطبيق السابق الذي يطوّر الحركات المحرِّضة يمكن الاستفادة منه بسهولة في كل النشاطات الرياضية. إن الحركات الرياضية تحتاج إلى تنفيذ دقيق وإلى قوةٍ وتناسق أكثر مما تحتاجه الحركات العادية. في البداية سوف تشعر أن هذا التطبيق يتعارض مع التلقائية والمنعكسات الطبيعية وقد يكون الأمر كذلك إلى أن تصبح هذه التقنية جزءاً من عقلك الباطن.

إذا طبَّقتَ هذه التقنية بإتقان سرعان ما ستصبحُ تلقائية وسوف تحسِّن بشكل كبير حركاتك الرياضية.

تحتاج كل الرياضات إلى تحريك القدمين بشكلٍ أو بآخر إن خطواتك تحدّد اتجاهك ووضعيتك وقدرتك على التحكم بكلِّ جسدك. استنتج العلماء الذين راقبوا طريقة العدَّائين في الركض والتنفس في مراحل مختلفة من عملية الركض وتحت ظروف وسرعات مختلفة أنهم يقومون بالتنسيق بين خطوتم وتنفُّسهم. إن سرعة العدَّاء تعتمد على سرعةِ وطولِ خطواته. وجد العلماء أنه حتى عندما يقوم العدَّاء بخطواتٍ واسعة فإن نمط ارتباط التنفس بالخطوات يظلُّ ثابتاً. إن العلماء يتابعون دراسة علاقة التنفس بأنماط الركض.

في موضوع نُشر عام ١٩٨٣ من قبل دينيس إم. برامبل وديفيد آر. كاريير (مجلة العلم، العدد ٢١٩، ٢١ كانون ٢ ١٩٨٣، ص٢٥١،) ذُكِر ان الحيوانات ذات الأرجل الأربعة تقوم بشكل طبيعي بالتنسيق بين حركة

أقدامها ودورة التنفس عندها. بحيث أنها تخطو خطوة واحدة مع كل تنفس تقوم به. يستخدم العداؤون من البشر عدةً نسبٍ بين الركض والتّنفس (٤: ١، ٣: ١، ٢: ١، ٥: ٢ ٣: ٢) مع أن نموذج الـ ٢: ١ هو الأكثر استخداماً.

بغض النظر عن النمط المستخدم فإن التنسيق بين التنفس والحركات الجسمية يبدو ضرورياً خلال الركض الطويل.

إذا كان التنسيق بين الحركة والتنفس ضروروياً للركض الطويل فهو ضروريّ أيضاً للركض لمسافات قصيرة وكذلك للمشي بخطواتٍ منتظمة. في الحقيقة إن التنسيق بين التنفس وأيّ حركة يقوم بها الجسم يؤدّي إلى أداءٍ أفضل. إن طريقة التنسيق هذه تختلف باختلاف الظروف والأشخاص ولا يوجد وصفة جاهزة للحصول على أفضل النتائج لذلك عليك بمفردك أو بمساعدة مدربك أن تختار الطريقة الأنسب لك؟

من أين يأتي العدّاؤون بالطاقة اللازمة للركضِ لمسافاتٍ طويلة؟ أعتقد أنّ مبادئ التشي بي توفّر جواباً على هذا السؤال: التنفس العميق يحرّض النواة لإنتاج المزيد من الطاقة.

تختلف الرياضات عن بعضها في القدر الذي تحتاج إليه من الحركات الرتيبة. بشكل عام فإن الرياضات الغير تنافسية- كالهرولة وركوب الدراجات والتمارين الهوائية والتزلج وغيرها- تنظّمها الحرمكات الرتيبة بشكل أكبر. أما الرياضات التنافسية التي تضمُّ منافسين وتحتاج إلى عمل الفريق- كالتنس وكرة القدم والبيسبول وغيرها- تكون عادة أقل خضوعاً للحركات الرتيبة. كلّما كانت الرياضة مؤلفة من حركاتٍ رتيبة ازداد تحسُّن الأداء فيها بفضل التنسيق بين التنفس والحركات.

هذا التطبيق سيريك كيف تولّد وتوجّه الطاقة الداخلية أثناء ممارسة النشاطات الرياضية.

١- قف بالوضعية التي تتخذها عادة عندما تبدأ بممارسة الرياضة.

٢- إذا كانت الرياضة تتطلب الإمساك بأداةٍ كالمضرب امسكها بالطريقة التي تبدأ بها اللعب عادة.

٣- تنفس بطريقة التشي يي (الزفير والشهيق).

٤- خذ شهيقاً واحبس نفسك بدون ضغط. دع أسنانك العلوية تلامس أسنانك السفلية ولكن لا تعض بشدة. ضع ذروة لسانك على أسنانك الأمامية.

٥- أطلق صوت (تسي) بشكلٍ مستمر. لكي لا يسبب ذلك توتُّراً في الرقبة أو عضلات الكتف أدر رأسك باتجاه عقارب الساعة ثمَّ بالاتجاه المعاكس عدَّة مرات وأنت تصدر صوت (تسي) بشكل مستمر.

٦- أثناء استمرارك بإطلاق صوت (تسي) ستشعر بنواتك تتوتر وتولّد الطاقة. فكّر أثناء ذلك بتمرين الضوء الأحمر التخيُّلي والمصباح الموضوع في المأخذ الكهربائي. تصوَّر ضوء المصباح الأحمر يتوهَّج بشكلٍ مستمر- طوال فترة إطلاق صوت تسي إلى نهاية الزفير.

٧- خذ شهيقاً.

٨- أطلق الزفير على شكل أصوات التسي مُقَطَّعَةً. أثناء الزفير قم بالخطوتين التاليتين معاً:

☐ قم بحركات الرياضة التي تمارسها- حرِّك مضربك، اخطُ إلى الأمام، اقفز أو غير ذلك، واجعل حركاتك بطيئة قليلاً.

☐ اجعل كل حركة مترافقة بصوت تسي وبتوهُّجٍ في المصباح الأحمر التخيُّلي (يمكنك أن تقوم بهذه الخطوة أثناء التطبيق الفعلي للعبة الرياضية).

٩- تابع الشهيق والزفير بحرية بالسرعة والشدة التي ترتاح لها. أثناء الزفير يجب أن تطلق أصوات (تسي) مُقطَّعةً أثناء حركاتك. دع مصباح النواة يتوهج بشكلٍ مرافقٍ لأصوات (تسي).

١٠- استمر بالخطوات ٧و٨و٩ إلى الفترة التي ترغب فيها مادمت تشعر بالرحة أثناء القيام بها.

التطبيق الخامس

المحافظة على الحضور الشخصي

يستطيع معظم الوعّاظ أن يشدُّوا انتباه مستمعيهم. لكنّ أعظم الوعّاظ هم أولئك الذين يملكون جاذبيةً مستمرّةً بحيث أن المستمعين لا يستطيعون صرف أنظارهم عنهم حتى عندما يتوقفون عن الكلام. إن هذه القدرة على جذب الآخرين تضيفُ الحضورَ القويَّ لشخصية المتحدث في كُلِّ ملاحظة أو جملة أو حركة يقوم بها وكأنها عقدٌ من اللؤلؤ تجمعه إلى بعضه الطاقة الداخلية الجاذبة.

إن التطبيقين ٣و٤ يعلّمانك كيف توجّه طاقتك الداخلية إلى تعابيرك الجسدية وحركاتك. يريك هذا التطبيق كيف تطوّر طاقة داخلية قادرة على المحافظة على نفسها والتكيُّف بحيث تستجيب لمتطلبات الأداء الفني والحضور على المسرح.

بإمكانك أن تستخدم هذه الطاقة لتحسين أدائك في أيِّ موقف سواءً في غرفة الاجتماعات أو على المسرح.

في البداية طبق تمرين المصباح الأحمر التخيُّلي. سوف نتعامل مع صورة المصباح الكهربائي الأحمر الموضوع في مكان النواة في أسفل البطن. لا يكفي أن تكون قادراً ذهنياً على إشعاله وإطفائه بل يجب أن تعرف كيف تبقيه متوهّجاً طوال فترة أدائك ليس عليك أن تبقيه متوهّجاً بأقصى طاقته طوال الوقت بل يجب أن تكون قادراً على التحكُّم في توهجه وكأنَّ له مفتاحاً لتخفيف الإضاءة وتقويتها.

الأمر الأساسي هنا هو أن تتعلم كيفية التغلُّب على الانقطاع الذي

يحدث بين الشهيق والزفير. إنّ مصباحك التخيُّلي يميل إلى الانطفاء لحظة الانتقال من الشهيق إلى الزفير وهكذا يجب عليك ذهنياً أن تُعيد إضاءَته بعد ذلك الانقطاع إن هذا يتطلب منك جهداً إضافياً ولقد ينقطع التواصل بينك وبين مستمعيك لفترةٍ مؤقتة.

إن هذا التطبيق يساعدك على التغلب على هذا (الظلام) المتقطِّع في دائرة التنفس. تبدو الخطوات بسيطة لكنَّ تطبيقها صعبٌ وقد يكون مُجْهِداً من الناحية الذهنية. حاذر من المبالغة في تطبيق هذا التمرين فعشرة ثواني أو عشرين ثانية قد تكون كافية للمبتدئين. في النهاية سوف يصبح هذا التمرين جزءاً تلقائياً من مهارتك في التحضير للظهور أمام الناس. إن مثابرتك ستؤتي أكلها بشكل كبير.

١- نفِّذ تمرين المصباح الأحمر التخيُّلي.
٢- أطلق الزفير وأنتَ تتصوَّر الضوء يتوهَّج بشدة.
٣- وأنت تقترب من نهاية الزفير قُم ذهنياً بإحكام التصاق المصباح بالمأخذ الكهربائي وتأكد من عدم خفوته أو انطفائه.
٤- استنشق الهواء بدون أي اضطراب في إضاءَة المصباح. استمر في استنشاق الهواء وأبقِ المصباح متألِّقاً.
٥- أثناء اقترابك من نهاية الشهيق قم ذهنياً مرَّةً أخرى بإدارة المصباح قليلاً لتتأكد من اتصاله بالمأخذ الكهربائي.

تأكد من عدم اضطراب الضوء أو خفوته.

٦- أعد الخطوات من ٢ إلى ٥ بالقدر الذي تستطيعه دون أن تجهد نفسك.

التطبيق السادس

معالجة الألم

إن النبضات المؤلمة التي تشعر بها عندما تكون متألماً هي إشارات عاجلة للانتباه الآني. لا تتجاهل هذه الآلام النابضة. إنها تدعو العقل لكي يوجه الطاقة الداخلية إلى تلك المنطقة المتألمة. عندما يركز عقلك على منطقة معينة في جسدك فإن الطاقة الداخلية يمكن أن تتوجه إلى تلك المنطقة لتقوم بمهمتها في التهدئة والشفاء والتقوية. إنَّ طول الفترة الزمنية التي يستغرقها زوال الألم يعتمد على درجة الأذية في المنطقة المصابة.

١- خذ عدة شهقات كاملة وعميقة وأتبعها بزفرات كاملة وبطيئة.

٢- ركّز عقلك على أيِّ ألمٍ نابضٍ. راقب هذه الآلام ذهنياً بواسطة العد وأنت تمارس التنفس بطريقة التشي يي عُد بالتتابع أرقاماً بسيطة كأن تعد من ١ إلى ٤ أو من ١ إلى ١٠ .
أعد التتابع لكي تتجنَّب الأرقام الكبيرة ذات المقاطع المتعدِّدة والتي تؤثر على النظم ذي الانسياب الحُرّ.

٣- استمرَّ بالعد. لعد فترة قصيرة ستجد أنَّ الألم قد يتناقص وأنَّ النبضات المؤلمة قد تحوَّلت إلى نبضات الطاقة الداخلية المنتظمة وغير المؤلمة.

التطبيق السابع

تخفيف الألم في الأصابع واليدين والذراعين

يمكنك استخدام التشي بي لتخفيف الآلام العضلية في الطرفين على سبيل المثال إذا كنت تعاني من ألم في المرفقين استحضر الإحساس بنبضات الطاقة الداخلية. حرّض عدة نبضات من الألم في المرفق بثنيه أو الضغط عليه. اجعل هناك توافقاً بين نبضات الطاقة ونبضات الألم في مرفقك وأثناء ذلك أرخ طرفك كلّه. استمر بالنفس بطريقة التش وسرعان ما ستجد أن نبضات الألم قد تحوّلت إلى نبضات غير مؤلمة. راقب ا لنبضات في مرفقك وأنت تعدُّ على الأقل من ٥٠ إلى ١٠٠ في نهاية العد سوف تجد أنّ معظم الألم أو كلّه قد تلاشى. قد لا تأتي محاولاتك الأولى بالنتيجة الإيجابية التي ترجوها. أعد هذه المحاولة عدة مرات واجعل هناك فترات للراحة بين المحاولات. أعد ذلك العلاج متى وجدتَ ذلك ضرورياً.

يمكن تطبيق ذلك وأنت مستلقٍ أو جالس أو واقف وفي أي مكان- أمام التلفزيون أو في قاعة الحفلات- ما دامت يداك حرّتان.

خلال هذا التطبيق سوف تحرّض طاقتك الداخلية المناطق المؤلمة وتزيل العائق أمام سريان تيار الطاقة الداخلية فيها. لنقل على سبيل المثال أنّ لديك ألم في مفاصل سبابتك اليسرى نتيجة الإجهاد أو التهاب المفاصل.

١- أدفئ يدك اليمنى بالطريقة التي تراها مناسبة ضعها في جيبك أو تحت معطفك أو حتى تحت إبطك.

٢- طوِّق سبابتك اليسرى بيدك اليمنى بقوة دون أن تعصرها.

٣- خلال ثواني ستشعر أن سبابتك اليسرى ويدك اليمنى تنبضان معاً. أنت تشعر الآن بنبضات قلبك. هذه النبضات التي تبلغ سرعتها من ٧٠ إلى ٨٠ نبضة في الدقيقة هي أسرع من نبضات الطاقة الداخلية التي تتراوح بين ٤٥ إلى ٥٥ نبضة في الدقيقة.

٤- راقب النبضات المتعلّقة لمدة ثلاثين ثانية.

٥- خفِّف من قوةِ إطباق يدك اليمنى إلى أن تصبح مجرَّد إمساك لطيف. تابع تركيزك الذهني على سبابتك التي تؤلمك.

٦- سوف تضعف النبضات المتعقلة بقلبك لتحلَّ محلَّها نبضات الطاقة البطيئة. ذلك يعني أن دفقات الطاقة الداخلية تسري الآن في إصبعك.

٧- خلال الخطوات من ١ إلى ٦ كيف تتنفس بشكل طبيعي بطريقة التش دون أن تفكِّر بتنفسك مطلقاً. أثناء مراقبتك للنبضات الأبطأ سوف يعدِّل تنفُّسك من سرعته وشدَّته وعدده. أحياناً قد يخفت إلى درجة التوقف وأحياناً تشعر بالحاجة لأخذ شهقات عميقة وطويلة. دع غريزتك تقودك في ذلك. عند هذه المرحلة أصبحت مسلَّحاً بتقنيات التشي يي التي تمكِّنك من الاستجابة لحاجتك إلى التنفُّس.

إذا بدأت نبضات الطاقة الداخلية بالخفوت سريعاً خذ شهقات عميقة وطويلة وأتبعها بزفرات مطوَّلة تقوِّب النبضات مرَّة ثانية.

٨- إذا شعرتَ أنه لم يعد بمقدروك التركيز أو أن النبضات قد قامت بعملها. توقف واسترخِ.

٩- خلال الخطوات من ٦ إلى ٨ سيكون الألم في سبابتك اليسرى قد تضاءَل أو حتى تلاشى نهائياً. على الرغم من زوال الألم قد تشعر بالتيبس في إصبعك. اثني أصابعك اليسرى عدَّة مرات ومسِّجها بيدك اليمنى.

١٠- تابع ممارسة هذا التطبيق عدَّة مرات لتخفيف الألم في المفاصل وللوقاية في عودته.

يمكن استخدام هذا التطبيق لتخفيف الألم في الركبتين والفخذين وأنت في وضعية الجلوس حيث يمكن ليديك أن تصلا بسهولة إلى هذه المناطق.

التطبيق الثامن

تنشيط الساقين والذراعين

إن أطرافنا لا غنى عنها لحياة فعّالة. بالنسبة للرياضيين والراقصين والعمال تُعتبر الأطراف أدوات لممارسة المهنة. حتى لو كانت أطرافنا بصحة جيدة لا مانع من الاهتمام بها. يجب أن نطوّر قدرتنا على توجيه طاقتنا الداخلية خلال أرجلنا وأذرعنا، أولاً لنحافظ على صحتها وثانياً لكي نألف تقنية توجيه الطاقة الداخلية خلال هذه المناطق. فإذا احتاجت أطرافنا إلى التنشيط أو الراحة أو الشفاء سنكون أكثر قدرةً على القيام بهذه المهمة.

باستطاعتك أن تقوم بهذا التطبيق أثناء التفرج على التلفزيون أو ركوب الباص أو القطار أو الطائرة أو أثناء حضور محاضرة أو مؤتمر ممل إذا لم يكن أحد يراقبك- قد تبدو شارداً بعض الشيء، باستطاعتك ممارسة التطبيق وأنت مستلقٍ في السرير وإن كان من الأسهل عليك أثناء الجلوس أن تنظر بعينيك إلى المناطق التي تركّز عليها بعين عقلك.

إذا أصبحت متمكناً من هذا التطبيق لن تحتاج إلى مساعدة نظرك ليوجّه حركة طاقتك الداخلية. باستطاعتك أن توجّه طاقتك الداخلية وأن تتحكم بها بعين عقلك فقط.

مادمتَ في مكانٍ تستطيع التركيز فيه يمكنك ممارسة هذا التطبيق بشكل خفي في أيّ زمانٍ وأيّ مكان.

سوف يساعدك النظر إلى البقعة التي تركِّز عليها أثناء تخيلِّها بعين عقلك. إن النظر سيساعد على الإحساس بالنبضات أو الومضات الضوئية في تلك البقعة.

عندما يألف عقلك وجسدك هذا التطبيق ويتعوَّدا عليه بإمكانك أن تجمع الخطوات من ٢ إلى ٦ مع الخطوتين ٧و٨ أي بإمكانك أن تُرسل الطاقة الداخلية إلى الأعلى والأسفل في كلتا الساقين معاً. بإمكانك أن تفعل الشيء نفسه في ذراعيك.

١- ابدأ بالتنفس بطريقة التشي يي واستحضر الشعور بنبضات الطاقة الداخلية في أسفل بطنك.

٢- انظر إلى أعلى ساقك اليمنى.

٣- ركِّز بعين عقلك على نفس البقعة في أعلى ساقك اليمنى.

٤- تنفَّس عدة مرات بطريقة التشي يي وأنت تركِّز على الشعور في تلك البقعة من ساقك. قد يكون ذلك الشعور على شكل بقعة دافئة أو مضات من الضوء أو أي إحساس آخر.

٥- باستخدام كُلٍّ من بصيرتك الداخلية ونظرك الخارجي قم ببطء وصولاً إلى الكاحل والقدم وأصابع القدم. قم ذهنياً بتحريك هذا الإحساس على طول الساق وتوقف كل عدة سنتمترات ودَعْ ذلك الإحساس ينبض وأنت تعدُّ من ١ إلى ٢ أو من ١ إلى ٤. تمهَّل أكثر عند القدم وأصابع القدم بزيادة عدد النبضات عند كل بقعة تقف عندها.

٦- بنفس الطريقة أعد الإحساس من أصابع قدميك إلى الأعلى باتجاه أعلى ساقك اليمنى (أعد الخطوة الخامسة في الاتجاه المعاكس).

٧- انقل الآن بصيرتك الداخلية ونظرك الخارجي إلى أعلى ساقك اليسرى.

٨- ركّز وطبّق الخطوات من ٢ إلى ٦ على الساق اليسرى.

٩- وجّه طاقتك الداخلية باتجاه النواة ودعها تنبض هناك لفترة، استرخِ واسترحْ لمدة دقيقة.

ملاحظة: قد ترغب في إنهاء التمرين عند هذه النقطة أو قد ترغب في الاستمرار بتنشيط ذراعيك بالقيام بالخطوات التالية.

١٠- وجّه الإحساس بطاقتك الداخلية من نواتك إلى قاعدة رقبتك (إذا كنت ستتابع هذا التمرين بعد توقف قد تحتاج للبدء بهذه الخطوة إلى التنفس عدة مرّات بطريقة التشي يي لكي تشحن طاقتك الداخلية).

١١- ضع يدك اليمنى في حضنك. انظر إلى أعلى ذراعك الأيمن (على مستوى كتفك الإيمن).

١٢- ركّز عين عقلك على ذات القبعة التي تنظر إليها في أعلى ذراعك الأيمن.

١٣- ركّز على شعورك في تلك القبعة. قد يكون هذا الشعور على شكل نبضات أو بقع دافئة أو نبضات من الضوء أو أي إحساسٍ آخر.

١٤- باستخدام كُلٍّ من بصيرتك الداخلية ونظرك الخارجي وجّه هذه البقعة الصغيرة من الإحساس إلى أسفل ذراعك اليمنى وصولاً

إلى معصمك ويدك وأصابع يدك. قم ذهنياً بتحريك الإحساس إلى أسفل الذراع وتوقف كل عدة سنتمترات ودع ذلك الإحساس ينبض وأنت تعدُّ من ١ إلى ٢ أو من ١ إلى ٤. تمهَّل أكثر عند اليد وأصابع اليد بزيادة عدد النبضات عند كل بقعة تقف عندها.

١٥- بنفس الطريقة أعد الإحساس إلى أعلى كتفك الأيمن (أعد الخطوة ١٤ في الاتجاه المعاكس).

١٦- انقل الآن بصيرتك الداخلية ونظرك الخارجي إلى أعلى ذراعك اليسرى (عند كتفك الأيسر) ضع راحة يدك اليسرى في حضنك.

١٧- ركِّز وطبِّق الخطوات من ١١ إلى ١٥ على الساق اليسرى.

١٨- أدر رأسك بدوائر كبيرة ٥ مرات باتجاه عقارب الساعة و٥ مرات بعكس اتجاه عقارب الساعة. ضع يديك فوق الجزء السفلي من بطنك.

١٩- تنفَّس عدَّة مرات بطريقة التشي بي ثم استرخ.

ملاحظة: إذا قاطعك أحدٌ ما خلال القيام بهذا التمرين مارس التنفس البطني عدة مرات لكي تثبِّت وتُرسي طاقتك الداخلية. باستطاعتك بعد ذلك أن تتابع أيَّ نشاطٍ تريد القيام به.

التطبيق التاسع

كيف تجعل صورتك مليئة بالحيوية

ارتحت بما فيه الكفاية وارتديت لباساً لائقاً مع ذلك مازلت تشعر بالتعب والإنهاك وتعتقد أنك تبدو بليداً ولا تُظهر الكثير من الحيوية. أنت في طريقك الآن إلى اجتماع مهم أو جلسة تصوير أو مقابلة أو حفلة، وتريد أن تترك انطباعاً قوياً بمجرَّد وصولك جرِّب هذا التطبيق، سوف تشعر نفسك مختلفاً وهذا الاختلاف سيلاحظه الآخرون.

١- اشحن طاقتك الداخلية بالزفير الكامل والشهيق الطويل والعميق. تخيَّل نفسك تشتنشق عطر الوردة المفضَّلة لديك وأنت تتنفس من فمك. اسحب العطر إلى أعماقك واحبسه لعدة ثواني قبل أن تطلق الزفير البطيء.

٢- تنفَّس ثلاث مرَّات وأنت توسِّع وتنفِّس الجزء السفلي من بطنك عمداً.

٣- خذ شهيقاً طويلاً آخر من العطر وكرِّر الخطوة الأولى.

٤- كرِّر الخطوتان الثانية والثالثة مرَّتان.

٥- سوف تشعر بالدفء في وجهك وستبدأ طاقتك الداخلية بالنبض خلف أنفك وعينيك. دع النبضات تطوف في أنحاء وجهك ولثتك وذروة لسانك وشفتيك. سوف تشعر بالابتسامة ترتسم على محيّاك وبوجهك يتوهَّجُ تألُّقاً.

٦- خذ شهيقاً طويلاً ثم أطلق زفيراً بطيئاً وكاملاً.

٧- أنت تجلس الآن أو تقف أو تمشي واثقاً ومتألقاً. حافظ على طاقتك الداخلية نابضةً في وجهك ومن خلال عينيك إلى أطول فترة ممكنة. أنتَ تبدو رائعاً!



التطبيق العاشر

التغلّب على الأرق

يمكن تطبيق التنفس الصحيح كمساعد على النوم من خلال التطبيق الأول، تعزيز الاسترخاء. إذا لم يكفِ ذلك التطبيق التقط أفكارك الرائعة بالتركيز على تنفّسك البطني.

إن حاجة الناس إلى النوم تختلف من إنسانٍ إلى آخر والتنفس بطريقة التشي يي لن يجعلك تنام أكثر من الفترة التي تحتاج إليها بشكلٍ طبيعي.

١- تنفّس بعمق لتحرّض مهاد النواة (الجزء السفلي من البطن) ولكي تشعر بالإحساس النابض في النواة (جرّب تمرين القمع والبالون التخيّلي المشروح في الصفحة رقم ١٥ في النسخة الانكليزية (المترجم).

٢- إذا كنتَ تحتاج إلى مزيدٍ من التحريض لكي تشعر بالإحساس النابض قم بتحريك الجزء السفلي من بطنك بقوّة إلى الداخل والخارج من عشرة إلى خمسة عشرة مرّة. نفّس بطنك أثناء الزفير ووسّعه أثناء الشهيق.

٣- عندما تبدأ بالشعور بالإحساس النابض ركّز انتباهك عليه.

٤- عندما يقوي الإحساس النابض بالتدريج فإنه يطغى على الإحساسات الأخرى. حرّك هذا الإحساس إلى فخذيك أو أصابع

قدميك. تخيَّل هذه النبضات كفقاعة طافية وليس كفقاعات متفجّرة أبداً. إن صور الفقاعات المتفجْرة لها تأثير مهيِّج لاحظ أن تنفُّسك سوف يخفت ويتباطأ تدريجياً وكأنه ينحسر. هذا الانحسارُ ينتج شعوراً مهدِّئاً يساعدك على الاسترخاء.

٥- عندما يمنعك الشعور بالألم أو عدم الارتياح من النوم انقل ذلك الإحساس النابض من نواتك إلى البقعة المصابة ودعه يخفف الألم الموجود فيها.

٦- استمر في مراقبة النبضات بعدِّها من ١ إلى ٤ مرأت ومرأت وسوف تستغرق في النوم بسرعة.



التطبيق الحادي عشر

تخفيف آلام الغازات في البطن

تحدث آلام الغازات غالباً بسبب الإفراط في الطعام أو التوتر العصبي. إن هذا التطبيق يولِّد دفقات من طاقة النواة تخفف هذه الآلام.

ملاحظة مهمة: تأكد من أن الآلام التي تعاني منها ليست بسبب مشكلة قلبية أو التهاب الزائدة الدودية أو التسمم بالطعام أو أي حالة أخرى تستدعي تدخلاً طبياً عاجلاً.

١- ولِّد نبضات الطاقة الداخلية باستخدام التنفس بطريقة التشي يي.

٢- انظر بعينِ عقلك إلى مكان الإنزعاج في معدتك. ركِّز على ذلك المكان لعدةِ ثوانٍ حتى تشعر بالنبضاتِ فيه.

٣- راقب تلك النبضات حتى تبلغ من خمسين إلى مئة نبضة.

٤- بإمكانك أن تضع راحتيك إذا كانتا دافئتين على تلك البقعة.

إن دفأهما سوف يقوّي النبضات. سوف تشعر بأصوات أمعائك في المنطقة المصابة قد يطلِق بعض الغازات وستشعر بارتياحٍ كبير.

التطبيق الثاني عشر

تخفيف الاحتقان في الأنف أو الجيوب

بمجرَّد أن تشعر بالانزعاج قم بالخطوات التالية:

١- بعد أن تعطس أو تنفَّ ركِّز على الشعور بالنبضات في وجهك وأنفك.

ملاحظة: لكي تشعر بهذه النبضات بدون نفٍّ أو عطاس ابدأ بالتركيز بعين عقلك على البقعة المصابة ثمَّ نُفّْ.

٢- لاحظ نظم النبضات وراقبه.

٣- في نفس الوقت قم بتقوية نبضات الطاقة الداخلية بواسطة التنفس بطريقة التشي يي.

٤- استمر بمراقبة النبضات حتى خمسين أو مئة نبضة، ستشعر بعدها بالارتياح.

التطبيق الثالث عشر

التخفيف من دوار الحركة

بمجرَّد أن تشعر بالدوار قم بالخطوات التالية:

١- استحضر الشعور بنبضات الطاقة الداخلية بواسطة التنفس بطريقة التشي بي.

٢- راقب النبضات في الجزء السفلي من بطنك لمدة عشرة إلى ثلاثين ثانية على الأقل.

٣- ركِّز تفكيرك على أكثر المناطق إزعاجاً في بطنك ومعدتك وحلقك وفعِّل النبضات في تلك المناطق.

٤- استمر في مراقبة تلك النبضات حتى تشعر بالراحة.

٥- تنفَّس بعمق ثمَّ استرخِ يمكن تكرار هذا التطبيق بحسب الضرورة.

التطبيق الرابع عشر

تحسين الكلام (إخراج الأصوات)

كل حرف صوتي تنطقه يحتاج إلى طريقة معينة في الزفير.

من المهم أن تدرك الصلة بين ضبط طريقة الزفير وانسياب الطاقة الداخلية إن الصلة بينهما تتمُّ إلى حدٍّ ما بشكلٍ غريزي وبدون جهدٍ واعٍ. ولكن إذا تمَّ دعم هذه الأصوات بالطاقة الداخلية بشكل انتقائي فإن ذلك سيضيف الكثير من الفاعلية إلى هذه الأصوات مما سيساعد على إصلاح الصوت المعطوب أو رفع سويّة الصوت العادي.

يجب أن تستخدم الطاقة الداخلية بشكل مناسب للحصول على الصوت الذي تريده بدون ارتباك أو إضاعة للجهد أو تسبب للأذى.

إن الأشكال التالية المرقّمة من ٨٧ إلى ٩٣ ستريك مواقع الطاقة الداخلية المركّزة التي تحتاجها لإخراج أحرف صوتية مختلفة يشيع استخدامها في اللغة الانكليزية وباقي اللغات الأوربية. استخدم هذه الأشكال كدليلٍ يوجّه طاقتك الداخلية إلى المواقع المناسبة.

إن التطبيق التالي سيساعدك على زيادة كفاءتك الصوتية.

ابدأ بصوت «آه» (كما تُلفظ في كلمة Father) وانظر إلى الشكل ٨٧ وأنت تتخيَّل جذعك وكأنه برميل مجوَّف كبير (لاحظ أن الشكلان ٩١و ٩٣ يظهران الوجه الخلفي للجذع).

١- خذ شهيقاً عميقاً يصلُ إلى أسفل البرميل حسب مبادئ التشي بي.

٢- افتح فمك بشكل واسع استعداداً للنطلق بصوتٍ (هاه).

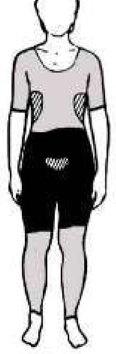
تأكد من تباعد فكيك ليس في المقدمة فقط وإنما على طول المسافة الممتَّدة إلى مفصلي الفك بحيث تكون أسنان الرحى العلوية والسفلية متباعدة عن بعضها ومتوازية تقريباً.

٣- ازفر وأنت تطلق صوت (هاه) وكأن الهواء يهتزُّ في البرميل الفارغ. في نفس الوقت تخيَّل المنطقة المظلّلة في الشكل رقم ٨٧ وكأنها مقطع يمثِّل فوهة خروج الهواء من البرميل. تخيل الهواء يتحرَّك من خلال هذه الفوهة وأنت تطلق زفيراً طويلاً مستمّراً وتهمس بصوت (هاه).

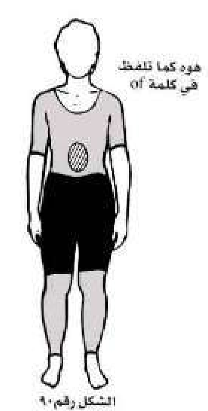
آعد هذه الخطوة عدة مرات.



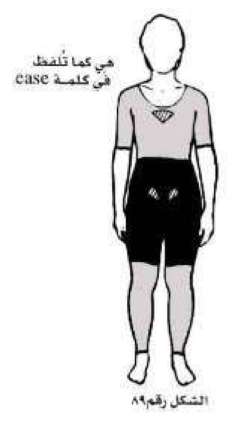
الشكل رقم٨٧



الشكل رقم٨٨

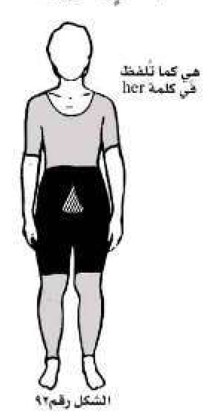


الشكل رقم٩٠



الشكل رقم٨٩

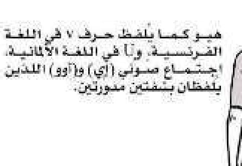
٤- أعد الخطوات من ١ إلى ٣ ولكن بدلاً من الهمس بصوت (هاه) أطلقه بشكلٍ واضح وكأنك تتكلّمُ كلاماً عادياً.

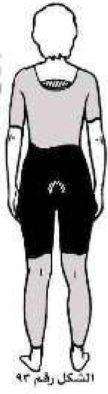


الشكل رقم٩٢



الشكل رقم٩١





الشكل رقم ٩٣

استخدم الخطوتين ٣و٤ لإخراج كل الأصوات المشروحة في الأشكال من ٨٧ إلى ٩٣ أخرج صوتاً واحداً كُلَّ مرَّة وتأكَّد من إبقاء فمك مفتوحاً لفترة كافية. قد يكون إخراج بعض الأصوات أصعب من البعض الآخر وقد يسبب ذلك شعوراً مزعجاً بالتخريش. إذ لم يتم الانتباه إلى ذلك فإن النطق بهذه الأصوات بشكلٍ غير صحيح في الكلام اليومي سيسبب أذيَّةً في الحبال الصوتية. أنفق مزيداً من الوقت في ممارسة هذه الأصوات وتأكَّد من استخدام التنفس بشكل مناسب وأن يكون لسانك وفمك بالوضعية المناسبة. استخدم الأشكال كدليلٍ يرشدك إلى توزيع الطاقة الداخلية لتحسين النطق بالأصوات المختلفة والتخلص بالتدريج من الصعوبات التي ترافقها.

أثناء تقدُّمك سوف تتمكن من ضم عدة أصوات في أيِّ تتابعٍ لكي تحصل على المزيد من التحكم في توجيه الطاقة الداخلية حاول على

سبيل المثال أن تقولَ في نَفَسٍ واحد: هاه- هيه- هاه- هيه- هاه. أثناء إخراج هذه الأصوات درّب عينَ عقلك على تصوُّر طاقة النواة في المواقع المرسومة في الشكلين ٨٧ و ٨٨ وبدّل هذه المواقع أثناء تبديل الأصوات بنفس الطريقة يمكنك أن تُخرج الأصوات التالية: هاه- هيه- هِي- هوه- هُوو- هِي- هيو أو أي مجموعةٍ من الأصوات تلبي حاجاتك. على سبيل المثال إذا كنت تجد صعوبةً في لفظ أو غناء كلمة «إليكمو» تدرّب على إخراج الأصوات التالية: هِي- هوو- هِي- هوو- هِي- هوو حتى يسهل عليك إخراج هذا الخليط من الأصوات.

عندما تختار صوتاً معيناً وتمارسه فإنك تطوّر وتقوّي منطقة معيَّنة في جذعك.

إن الحروف الصوتية تشكّل العمود الفقري للكلام والغناء وعندما يتمُّ النطقُ بها بشكلٍ جيّد ستكون فرصة الحروف الجامدة في النزول في مكانها المناسب أفضل بكثير.

تمرين الحروف الصوتية المبسَّط

إن النسخة التالية المبسَّطة من تمرين الحروف الصوتية السابق يمكن استخدامها لمساعدتك على تحريض مناطق معزولة من الجذع لتنشيط الطاقة الداخلية واستحضار الإحساس بنبضات هذه الطاقة.

١- تنفَّس بعمق مستخدماً المبادئ التي تعلَّمتها في هذا الكتاب.
راجع واحداً أو أكثر من التمارين التخيلية التالية: قطارة العين، الحوض والبالوعة، الحبل.

٢- افتح فمك استعداداً لإطلاق صوت (هاه) بشكلٍ هامس تأكد من ابتعاد فكيك عن بعضهما ليس في الأمام فقط وإنما في كل المسافة المؤدية إلى مفصلي الفك بحيث تكون الرحى العلوية والسفلية متوازية تقريباً.

٣- أرخِ لسانك وضع ذروة لسانك خلف أسنانك الأمامية السفلية.
ازفر الهواء وأنت تطلق صوت (هاه) بشكل مستمر.
في نفس الوقت تصوَّر الشكل رقم ٨٧ وتخيَّل المنطقة المظلَّلة وكأنها فتحة يخرج منها الهواء. تصوَّر الهواء ينساب في جذعك عبر تلك الفتحة أثناء إطلاق صوت (هاه) بشكل مستمر وهامس عندما تقوم بهذا الأمر عدة مرات سوف تشعر بحرارة خفيفة في المناطق المظلَّلة من الشكل ٨٧ .

استخدم الخطوات الثلاثة السابقة لإطلاقِ كلّ الحروف الصوتية المشروحة في الأشكال من ٨٧ إلى ٩٣ بشكلٍ هامسٍ ومستمر.

أثناء إطلاق كل صوت من هذه الأصوات تخيَّل الصورة التي تتوافق مع الصوت الذي تطلقه. تأكد من انسياب الهواء من خلال المناطق المُظلَّلة في كل شكلٍ من الأشكال.

إن كُلَّ هذه الأصوات يمكن إخراجها بشكل متتابع في نَفَسٍ واحد. على سبيل المثال يمكنك أن تخرج: هاه-هيه-هي- هوه- هيو-هي-هيو أو هاه- هوه- هاه- هوه- أو هوه- هيو- هي- هوه- هيو- هي.

لكي تحصل على أكبر فائدة من هذا التمرين تأكَّد من إرفاق كل صوت بتخيُّلِ الشكل الذي يشرحه. على سبيل المثال، إذا أخرجت صوت (هوه) وأنت تتخيَّل الهواء وهو ينساب من خلال الفتحة المناسبة في مركز معدتك (انظر إلى الشكل رقم ٩٠) فإن ذلك سيُنْتِجُ طاقةً داخلية في تلك المنطقة وسيخفف أيَّ إزعاج في المعدة. عندما تخرج صوت (هي) فإن ذلك لا يفيد المنطقة المظلَّلة في الشكل رقم ٩٢ فقط لكنه سيساعد على إرساء الشهقات التي ستأتي بعد ذلك وتسحب الهواء المُسْتَنْشق إلى النواة.

اقتراحات حول استخدام ما تعلّمته

الآن وقد أنهيت التمارين وتطبيقات مبادئ التشي يي والتمارين التخيلية الموصوفة في الجزئين الثاني والثالث فلا بد أنك بنيتَ نظاماً للتنفُّس عميقاً وفعّالاً سيدعم النشاطات التي تقوم بها. أنت تسير الآن في الطريق الصحيح نحو تحقيق الهدف الأساسي من التشي يي وهو الحصول على أكبر فائدة ممكنة من كلّ نَفَسٍ تَستنشقه. أثناء استمرارك في تطبيق مبادئ التنفس العميق على نشاطاتك اليومية تذكَّر أنَّك كلّما مارست التنفُّسَ باتجاه النواة خزَّنت مزيداً من الطاقة وأصبحت جاهزاً لاستخدامها. بتحريض النواة بشكل منتظم ومتكرر بواسطة التنفس العميق المناسب ستتولد طاقةٌ تحسّنُ من حدّةِ ذهنك ومظهر جسدك.

تذكُّر أنك كلّما مارست المزيد من التشي يي أصبحتَ أكثر تلاؤماً مع التقنيات وأكثر قدرة على ممارسة التطبيقات بسهولة. إن الاندفاع والتركيز والمثابرة ستؤتي ثمارها لأنه عندما تصبح التشي يي عادةً عندك ستكسب الجَلَدَ والرشاقة والتألُّق والعافية.

لقد أُعِدّتْ كُلُّ التمارين في الجزء الثاني بعناية لتحقيق غايات معيَّنة. الآن وقد تمكّنتَ من هذه التمارين تستطيع أن تشكّل برنامجاً خاصاً بك تكرِّر فيه التمارين التي وجدتَ فيها فائدة مميزّة وتستطيع أن تضع هذه التمارين في تتابعات مختلفة. إذا ساعدك تمرينٌ تخيُّلي مُعيَّن على التنفس بطريقة التشي يي استخدمه بشكل متكرر حتى يتناقص مفعوله ثمَّ استبدله بتمرين آخر أو اخترع تمريناً جديداً.

ابقَ مرناً ومعقولاً وعدِّل التمارين لكي تناسب حاجاتك.

مـارس تمريناً أو اثنين قبل الانخـراط برياضـتك المفـضّلة أو كلّمـا شعرتَ بحاجتك إلى جرعةٍ داعمة من الطاقة.

إن استثمار دقائق قليلة كل يوم في هذه التمارين سوف يحدث تأثيراً مذهلاً في أدائك.

إنني آمل من كل قلبي أن تتمتع بممـارسة التشي بي وبكل الفـوائد الجسدية والعقلية التي ستجلبها هذه الممارسة.





القسم الرابع

أسئلة وأجوبة تتعلق بالتشي يي

حوار حول التشي يي

أهنئُكَ! فقد وصلتَ إلى الجزء الرابع، جزء الأسئلة والأجوبة بعد عَمِلْتَ بتمارين الأجزاء الثلاثة الأولى.

أصبحَ لديك الآن تقنية في التنفس ستساعدك على الوصول إلى أقصى ما لديك من فاعلية في عدّةِ مجالاتٍ في حياتك.

في الجزء الرابع سوف تتعلم تطبيق تقنية التنفس هذه إلى حدٍّ أبعد وأنت تطوِّر قدراك على التخيُّل. كما ستتعلم أيضاً الوصول إلى آفاق جديدة من السيطرة على صحتك الجسدية والعقلية.

إذا تجاوزتَ الأقسام الأولى من الكتاب وقفزت إلى قراءة هذه الأسئلة والأجوبة ستكتشفُ معلومات أساسية عن فنِّ التنفس إضافة إلى تقنيات ستساعدك على تطوير قدرتك على التنفس البطني.

مع نشر الطبعة الثالثة من كتاب فن التنفس أُتيحت لي الفرصة لأشرح لقرّائي طرقاً جديدة وشخصية جديدة للاستفادة من التشي يي. صحيحٌ أنني علّمت الغناء لمدّةِ ثلاثة عقود وعقدت الكثير من ورشات العمل لمساعدة الناس على تطوير تقنياتهم في التنفس إلاّ أنني لا أستطيع أن أتوقّع مقابلة كُلِّ واحدٍ منكم شخصياً. لذلك الخيار الأفضل هو إقامة حوار في هذا الكتاب من خلال استخدام الأسئلة والأجوبة.

إن التعليم والتعلّم عملية ذات اتجاهين وأودُّ أن أوسّع هذه العملية لتصبح دائرة من التعليم والتعلُّم. إن العديد من الأسئلة المطروحة في

القسم الرابع تمَّ طرحها عليَّ أو استلهامها من قبل طلابي أو المساهمين في ورشات العمل التي أقمتها وهناك أسئلة أتَتْ من قُرَّاء الطبعة السابقة من هذا الكتاب. إنَّ جواباً على واحدٍ من هذه الأسئلة قد يكون هو ما تحتاجه بالضبط وقد يؤدّي إلى نتيجة كُنْتَ تَسْعى إليها بنفسك.



أسئلة وأجوبة

إذا انتبهت جيداً إلى الأسئلة الخمسين التالية وأجوبتها سوف تفهم المشاكل التي اعترضت الآخرين أثناء ممارستهم للتنفس.

إنك كتلميذ أو أستاذ أو معالج في المستقبل ستستفيد من هذا الفهم في مساعدة نفسك ومساعدة الآخرين.

إن القائمة التالية تعرّف كل سؤال وجواب برقم ووصف مختصر لمحتوى السؤال:

١-مبادئ التشي يي.

٢-ما هي التشي

٣-التشي والدين.

٤-هل التنفس غريزة طبيعية؟

٥-أخطاء شائعة في التنفس.

٦-علامات التنفس السطحي.

٧-هل يوجد فواصل بين مرات التنفس؟

٨-شرح التنفس العميق الصحيح.

٩-شرح التنفس الغير صحيح باستخدام الكتفين.

١٠-التنفس عبر الأنف والفم.

١١-تلوث الهواء.

١٢-توتر اللسان الذي يسدّ مجرى الهواء.

١٣-التعامل مع حساسية اللثة.

١٤- توتر الفك السفلي والعنق

١٥-التخلص من احتقان الأنف.

١٦-آلام الجسم والتقدم في السن.

١٧-ألم أسفل الظهر.

١٨-في الكرسي المتحرِّك

١٩-انتفاخ الرئة.

٢٠-الربو

٢١-المدخن

٢٢-تربية الأولاد والتشي.

٢٣-طفلة تحبس نَفَسها

٢٤-ضعف السمع

٢٥-آخطار مهنية

٢٦-الصوت الأجش

٢٧-لغة الجسد

٢٨- توتر الجسم

٢٩- الذين يتعاملون مع الأجساد

٣٠- توقف التنفس

٣١- اللهاث

٣٢- تعزيز الرياضات

٣٣- القلق الذي تسببه زحمة السير

٣٤-تنظيف الرئتين.

٣٥-الأرق

٣٦-النقاهة

١- هل تقنيات التشي يي الموصوفة في كتاب فن التنفس مشابهة لليوغا أو التاي تشي أو التشي كنغ أو غيرها من الرياضات الآسيوية؟

التشي يي هي عبارة قمتُ أنا بصياغتها وإذا تُرجمت بشكل حرفي فهي تعني فن التنفس. أيُّ أمرٍ نتعلَّم القيام به بشكلٍ جيِّد يتحوَّل إلى فن. إن رسالتي واضحة جداً: تنفَّس بشكلٍ جيِّد وسوف تأتي المهارات والفوائد الأخرى بعد ذلك. بدون هذه المهارة الأساسية لن يكون هناك أداء رائع ولن تكون هناك صحة رائعة.

فكِّر بالأشخاص الذين يتنفسون بشكل رائع- الرياضيون المتفوقون ولاعبو اليوغا وبافاروتي وسترايساندس- الذين يمكنهم القيام بأمور تدهش وتلهم المستمعين.

إضافةً إلى مواهبم ومهاراتهم الواسعة فإنهم قادرين على التحكم بشكلٍ كبير في تنفسهم.

باستخدام ثقافتي المزدوجة والتمرين والتجربة جمعتُ التقنيات والمفاهيم من الشرق والغرب لأخرج فن التنفس أو التشي يي. إن التشي يي عبارة عن طريقة بسيطة لاكتساب تقنية في التنفس تضمن لك زاداً كافياً من الأكسجين والتشي ومعرفةً بكيفية استخدامها بشكلٍ جيِّد. إن فن التنفس هو مهارة يمكن اكتسابها ولا تحتاج إلى اعتناق أيِّ فلسفة كغيرها من الرياضاتِ القديمة.

إن التشي كنغ والتاي تشي واليوغا والفنون القتالية عبارة عن رياضات قديمة. إن تقنية التنفس التي ستتعلَّمها من فن التنفس تعزِّز كل هذه الرياضات العظيمة وهي لا تتعارض مع مبادئها أبداً.

كل الرياضات الآسيوية القديمة متعلّقة ببعضها وذات هدف واحد وهو الارتقاء بالإنسان جسدياً وعقلياً وروحياً. وكلّها تتطلب التنسيق بين التنفس والحركات الجسدية.

وكلّها تعتمد على الطاقة الخفيّة والمهمة جداً المسمّاة بالتشي أو الكاي أو البرانا تختلف هذه الرياضات عن بعضها في الأمور التي تركّز عليها وطريقة مقاربتها.

- ☐ تُركّز التاي تشي على النتائج المستقاة من حركات الجسد المضبوطة. اختُرِعت التاي تشي وتُعرف أحياناً باسم ملاكمة الخيال كفنٍ قتالي له علاقة بالتشي كنغ. في العقود الأخيرة أُهملت تطبيقات هذه الرياضة في الدفاع عن النفس بسبب الاهتمام الشعبي بتطبيقهاتها في تحسين الصحة.
- ☐ تركّز التشي كنغ على نتائج ضبط العقل. إن التشي كنغ عبارة عن ضبط طاقة التشي وتحريضها وإدارتها ضمن الجسم. ويتحقق ذلك بالتنفس الصحيح والحركات الصحيحة والتأمل.
- ☐ تركّز اليوغا على الناحية الروحية والفلسفية وعلى السيطرة على الجسد والعقل. إن التمكّن من التنفس الكامل هو جزء أساسي وحيوي لممارسة اليوغا.

٢- ما هي التشي؟

في ممارسة التشي كنغ تمثّل كلمة تشي الطاقة الأساسية للإنسان وللكون. تُعلّم التشي كنغ نمط الحياة الصحي والتأمل وحركات جسدية تمكّنُ الإنسان من التنفس بطريقة الدان تاين أو التنفس من وإلى مهد

النواة. ينتج عن التنفس بطريقة الدان تاين توليد وتحريض الطاقة للحصول على الصحة والسعادة.

كمغنيّة تقليدية ومعلّمة للصوت في الثقافة الغربية التقليدية لأكثر من ثلاثة عقود أصبحتُ منغمسةً بشكل كامل في التنفس العميق بواسطة الحجاب الحاجز والذي أصبح جزءاً من حياتي لا أستطيع العيش بدونه. إنّ نشوة اكتشاف التشابه بين التنفس بطريقة التشي كنغ والتنفس أثناء الغناء أقنعتني أن تقنية التنفس عالمية تتجاوز الثقافات والأزمان.

إن استخدام طاقة التشي ليس أمراً جديداً في الثقافة الغربية كل ما في الأمر هو أنّ هذه الطاقة لم تُعرَّف ولم تُعطى اسماً إن المغنين والرياضين وراقصي الباليه الكبار وحتى المحاربين والمعالجين في الثقافة الغربية استخدموا هذه الطاقة الداخلية الحيوية لتحقيق بطولاتهم.

لقد اعتدتُ كمغنّيةٍ على التعامل مع شعور داخلي خاص يتدفق من خلال صوتي، وأنا استخدم هذا الشعور في دمج الجُمَلِ وتلوين طبقات الصوت. هذه الحيوية الخاصة تساعدني على توجيه مشاعري وتجعلني أكبر من الحياةِ وأنا على خشبة المسرح.

معظم المغنيين يألفون وجود هذه القوّة الغير مرئية لكنها لم تُسَمّى أبداً. لم أسعى إلى تسمية هذا الشعور إلى أن جرّبتُ تأثير التشي كنغ، أدركتُ فجأة كل تلك النتائج التي حصلتُ عليها وحافظتُ عليها من خلال طاقة التش إنها طاقة التشي ذاتها التي يستخدمها الأطباء الصينيون التقليديون في العلاج. عندما توجّه طاقة التشي إلى الخارج تعزّزُ من أداء الإنسان وعندما توجّه إلى الداخل تهدّى الجسم وتشفيه.

بحسب مبادئ التشي كنغ فإنَّ لكل إنسانٍ في هذه الحياة طاقة مكوَّنة من نوعين: التشي ما قبل الولادة والتشي ما بعد الولادة. إننا نرثُ التشي ما قبل الولادة والمعروفة بالتشي الأصلية منذ لحظةِ حَمْلِ أمهاتنا بنا، ونكتسب التشي ما بعد الولادة من المصادر الطبيعية بما فيها الغذاء والهواء والماء. إننا نُقوِّي تشي ما بعد الولادة بواسطة العيش المنظَّم وحركات العقل والجسد الهادفة. تُعتبر طاقة التشي الداخلية المركَّبةُ أساسيةً للحفاظ على صحتنا والقيام بكلِّ نشاطاتنا وبدون التشي يموت الإنسان.

لقدجعلت الأبحاث العلمية الحديثة تعريفَ التشي أمراً سهلاً.

أصبحت هناك أجهزة حساسة متخصصة تقيس وتراقب.

نشاط تيارات التشي التي لم يكن بالإمكان تحديدها سابقاً.

إن الاجهزة التي تحدد ضوء الأشعة تحت الحمراء تلتقط صور لطاقة التشي المنبعثة من أيدي ممارسي التشي كنغ. إن استخدام التشي في العلاج تمَّ تأسيسه في الصين منذ آلاف السنين وقد يلعب اليوم دوراً مهماً في العالم العربي المعتمد على العلم.

٣ـ هل يتعارض مبدأ التشي مع أي ديانة وهل له علاقة بديانةٍ ما؟

إن التشي عبارة عن عنصر غير مرئي مثل الرياح أو البرد والسخونة.

عندما تجري طاقة التشي في الجسم بقدرٍ وافرٍ فإنها تمثِّل الصحة في حين أن نقصها أو توقفها عن الجريان يسبب المرض.

إن حالة التشي الخاص بنا تمثِّل حالة الجو في داخلنا كما آن النسيم والضوء يؤثر على الجو المحيط بنا. إن التشي تشبه الشمس التي تشرقُ في داخلنا وهي أساسية للمحافظة على صحتنا العقلية والجسدية.

اكتشف الصينيون التشي قبل عام ٢٠٠٠ قبل الميلاد في عهد الامبراطور الأصفر. إن التوثيق التاريخي لظاهرة التشي يعود إلى ما قبل عهد لاوتسي الذي وصف التشي في (التاوتي جينغ). إن تفعيل التشي والاستشفاء بها يلعب دوراً كبيراً في الثقافة الصينية وفي الطب الصيني التقليدي.

إنّ التشي كنغ هي واحدة من الرياضات القديمة التي نشأت من الحاجة إلى تقوية وتعزيز التشي. بما أن التشي كنغ كانت أكثر الطرق فاعلية في اكتساب الصحة والحدّة الذهنية فقد استخدمها البوذيون الصينيون والرهبان الطاويون كوسيلة لبلوغ الأهداف البوذية وللتسامي.

بالتدريج أصبحت التشي كنغ رياضةً نظامية تُمارس في الأديرة. إن كون الرهبان البوذيين يمارسون التشي كنغ لا يعني أنّ التشي كنغ هو جزءٌ من البوذية أو الطاوية أو أي منظمةٍ دينيةٍ أو سياسية.

خلال حياتي استفدتُ من المعتقدات والنشاطات الثقافية الشرقية والغربية بدون أن أجعلها جزءاً من حياتي الدينية.

بالنسبة لي تعمل الرياضات القديمة ووسائل العلاج التقليدية جنباً إلى جنب مع الفيتامين وحبوب الأدوية إذا تمّ الجمع بينهما بحكمة.

إن فكرة إدانة أحدهما أو اختياره تبدو حمقاء وتدلُّ على ضيق الأفق. لماذا لا يكون هناك مكان لأيِّ شيءٍ يفيدنا بغضِّ النظر عن أيِّ زاويةٍ من هذا العالم قد جاءنا؟ إنَّ طرق الاستفادة من طاقة التشي أو التشي ذاتها لم تعد مرتبطة بالبوذية تماماً كما أنَّ تناول الفيتامينات ليس مرتبطاً بالمسيحية.

٤- لقد اعتدتُ على الطريقة التي أتنفس بها وأنا أقوم بذلك بشكلٍ جيِّد لماذا أحتاج إلى أن أتعلَّم المزيد عن التنفس؟

أليس التنفس غريزة طبيعية؟.

إن التنفس هو غريزة طبيعية لكنَّ ذلك لا يعني أننا نقوم به بأفضل شكلٍ ممكن. دائماً هناك مجال للتطوير لقد تعلَّم الإنسان تحسين الكثير من النشاطات الغريزية لقد تعلَّمنا أن نركض بشكلٍ أسرع وأن نقفز إلى ارتفاعٍ أعلى أو نغني بشكلٍ أفضل وحتى أن نمضغ بشكل أكثر فاعلية.

بما أن التنفس هو الحياة ويجب علينا أن نتنفَّس كُلَّ لحظةٍ لتبقى على قيد الحياة ألا يجب أن يكون التنفس أهم فعلٍ نقوم به؟

إن التصرفات الغريزية هي تلك التصرفات التي يمكن أن تحدث دون أن نتفكر بها. يمكننا أن نتنفس دون أن نعرف كيف يحدث ذلك. ولك لنفترض أننا احتجنا إلى التنفس بشكلٍ مقصود ولكننا لا نعرف كيف نفعل ذلك.

إذا راقبتَ شخصاً يعاني من صعوبة في التنفس أو إذا عانيتَ أنتَ من صعوبةٍ في التنفس ستعرف كم هو أمرٌ مرعبٌ أن يحدث انقطاعٌ في نَفَسِ الإنسان. إذا تمكَّنتَ من فنِّ التنفس سوف تصبح أكثر استعداداً لمواجهة أيِّ مشكلة صحية تعيق قدرتك على التنفُّس وعندما نعرف كيف نبدأ التنفس ونتحكَّم به باستطاعتنا أن نتحكَّم بالأمور الأخرى في حياتنا.

إن التنفس هو أهم عمل نقوم به لأننا نقوم به في كل لحظة من حياتنا إن الطريقة التي نتنفس بها تؤثر على صحَّةِ كلِّ ليفٍ في أجسادنا وعلى كُلِّ شيءٍ نفكِّر به أو نشعر به أو نقوم به. كُلُّ واحدٍ منا

يتنفّس حوالي ٢٠ ألف مرة خلال ٢٤ ساعة. إذا تحسنّا شيئاً قليلاً مع كل نَفَس تخيّل الفوائد المتراكمة التي سنحصل عليها.

عندما نقوم بالأفعال الغريزية كالمشي والكلام بشكلٍ غير صحيح فإنّ الأشخاص المحيطين بنا سيلاحظون ذلك وسيكتشفون أخطاءنا. ولكن نادراً ما يلاحظ الآخرون الطريقة التي نتنفّس بها. إذا لم تحصل على ملاحظات حول الطريقة التي تتنفّس بها. كيف ستتجنّب تكرار الأخطاء التي تقوم بها؟ إن تعلّم التنفُّس والتحكم به يساعدك على التحكم بنفسك كإنسانٍ صحيحٍ ومعافى.

٥- ما هو الخطأ الأكثر شيوعاً الذي يرتكبه الناس أثناء تنفُّسهم؟

إن أحد أكثر الأخطاء شيوعاً هو التنفُّس السطحي. لقد خُلق الإنسان ليتنفّس بعمق أو ما يسمّى بالتنفُّس البطني. إذا راقبتَ رضيعاً نائماً ستلاحظ كيف يصعد بطنه ويهبط مع كل نَفَسٍ يتنفسه. عندما نكبر يفقد الكثيرون منّا إمكانية التنفس العميق هذه وينتهي بنا الأمر لنتنفّس إلى الجزء الأعلى من رئاتنا فقط.

إن التنفس العميق يعني استنشاق الهواء إلى أعماق الرئتين. عندما نتنفّس بعمق فإننا نُدخل الهواء إلى كامل الرئة أما التنفس السطحي فهو يُدخل الهواء إلى الجزء العلوي من الرئتين فقط. عندما نتنفّس بشكلٍ سطحي لا نستخدم الجزء السفلي من الرئتين وبالتالي نحدُّ من إمكانياتهما.

عندما نستخدم عبارة التنفس البطني لوصف التنفس العميق لا نعني أنّ الهواء المُستنشق ينساب فعلاً باتجاه البطن. إنّ تلك العبارة تعني ببساطة أن يستخدم الإنسانُ بطنه عندما يتنفّس بعمق وقد يشعر

أثناء ذلك أنَّ الهواء يملؤ الجزءَ السفليّ من بطنه. ما يحدث هنا هو استخدام البطن الخفي لخفض الحجاب الحاجز لزيادة سعة الرئتين. إن التنفس السطحي هو أحد الأسباب التي تجعل كبار السن يشتكون بشكلٍ متكرِّر من وجود صعوبات في التنفس. لكن دائماً لا تزال هناك فرصة لكي يتعلَّم الإنسانُ ويطوِّر نفسه.

هناك حكمة قديمة تقول أنَّ التنفس الجزئي هو عيشٌ جزئي.

تذهب هذه الحكمة إلى أبعد من مجرَّد استنشاق كمية كافية من الأكسجين. إن الإنسان الذي يتنفَّسُ بشكلٍ جزئي أو سطحي خلال حياته لا يعرف متعة وفائدة التنفس العميق وسيفوته الارتقاء إلى مستوى أعلى في الوجود بفضل حصوله على كمية وافرة من الأكسجين والطاقة. إن التشي أو الطاقة الداخلية الحيوية التي تعتمد عليها الممارسات الطبية الصينية والفنون القتالية يمكن توجيهها إلى أيِّ موقعٍ في الجسم لتغذيته أو شفائه أو تهدئته. هذا الفعل المهدِّئ سيخفف من الآلام والإزعاجات وسيهيئ الإنسان للاسترخاء والنوم.

ستجد في هذا الكتاب عدة تمارين تخيُّلية ستساعدك على الشعور بإحساسات معينة في جسدك إن تمرين القطارة التخيُّلي المشروح في الصفحة ١٢ في النسخة الانكليزية سوف يساعدك بسرعة على الإحساس بالتنفس البطني العميق.

قد تحتاج إلى دقيقة تمارس فيها هذا التمرين قبل المتابعة.

٦ - ما هي أكثر علامات التنفس السطحي وضوحاً؟

هناك ثلاثة علامات واضحة للتنفس السطحي وهي:

- ☐ توسيع البطن خطأً أثناء الزفير وسحبه أثناء الشهيق. لكي تتنفَّس بعمق تخيَّل البطن وكأنه بالون ينتفخ عندما تستنشق الهواء ويُنفِّس عندما تزفر الهواء. لا تقلق لأن الهواء لا يدخل إلى بطنك فعلاً. لشرح هذا الأمر عُد إلى تمرين الأكورديون التخيُّلي على الصفحة رقم ١٣ في النسخة الانكليزية.
- ☐ رفع الكتفين بغير مبرر أثناء الشهيق. هذه النقطة تمَّ شرحُها في السؤال التاسع.
- ☐ استنشاق الهواء بشكلٍ مسموع أثناء الكلام. هذه النقطة تمَّ شرحها في السؤال رقم ٤٣.

يمكنك أن تعرف أكثر عن تنفُّسك إذا سألتَ نفسك الأسئلة التالية. إذا كانت معظم الأجوبة نعم فأنتَ بحاجةٍ إلى تحسين تنفُّسكَ.

- ☐ هل يبتعد لسانك عن أسنانك الأمامية عندما تأخذ نفساً عميقاً؟ إذا كان الجواب نعم راجع السؤال رقم ١٢.
- ☐ هل تشعر بصلابة في أسفلِ ظهرك عندما تتنفَّس؟ إذا كان الجواب نعم راجع السؤال رقم ١٧.
- ☐ هل تضغطُ أسنانك على بعضها معظم الوقت؟ بعبارةٍ أخرى هل تلامس أسنانُكَ العلوية أسنانَكَ السفلية معظم الوقت عندما لا تتكلم أو تأكل)؟ إذا كان الجواب نعم راجع السؤال رقم ١٤.
- ☐ هل يصاب صوتك بالخشونة بسهولة؟ إذا الجواب نعم راجع السؤال رقم ٢٦.
- ☐ هل تشعر بالتوتر في قفصك الصدري؟ إذا كان الجواب نعم راجع السؤال رقم ٢٨.

□ هل يجد الناس صعوبةً في سماع ما تقوله؟ إذا كان الجواب نعم راجع السؤال رقم ٤٠ .

٧- هل يمرُّ تنفُّسكَ بفتراتٍ من التوقف؟

يعتمد الجواب على تعريفك لفترات التوقف. يتكون التنفس من الشهيق والزفير ويمكن تصويره وكأنه مجموعة من الدوائر المفتوحة المتصلة التي يؤدّي أحدُها إلى الآخر. قد تأخذ وقتاً للانتقال من أعلى الدائرة المفتوحة إلى أسفلها لكنني لا أسمّي هذا الانتقال توقُّفاً.

لنقارن التنفس بقيادة السيارة. عندما تريد أن تقود السيارة إلى الخلف وأنت تقودها إلى الأمام فإنك تضغط على المكابح وتُعطي نفسك القليل من الوقت لتغيير ناقل السرعة إلى الخلف لكنَّك لا تطفيء المحرك. إنها عملية مستمرةٌ مع توقفاتٍ من أجلِ تغيير الاتجاه. يحدث نفس الأمر أثناء التنفس وإن كانت هذه العملية أكثر أهمية. كما هو الحال في البذار والحصاد أنت لا تريد استعجال العملية. خلال نشاطاتنا اليومية نعرف بغريزتنا متى نستنشق الهواء متى نزفره. قد نتباطأ قليلاً لكننا لا نتوقف. أثناء بعض التمارين قد تغيِّر من طريقتك في التنفس للحصول على نتائج خاصة تسعى إليها.

تخيَّل بحركةٍ بطيئة كيف أنَّنا أثناء الشهيق العميق نسحب الأكسجين حيثُ يتولَّى العناية بنفسه. إنَّ التنفس العميق يحرِّض النواة التي تولِّد طاقة التشي وعند الزفير يخرج ثاني أكسيد الكربون وفي نفس الوقت تتم تغذية طاقة التشي أو توجيهها لكي تقوِّي أو تشفي الجسم. لذلك إذا

اعتبرتَ الوقت الذي يحتاجه الإنسان لتغيير اتجاه التنفس من الشهيق إلى الزفير توقُّفاً يمكن القول أنَّ هناك فترات توقف لكن كلمة توقف قد تكون مضلِّلة لذلك أفضِّل استخدام عبارة تغيير الاتجاه الإرادي.

٨- عندما تعلَّمتُ كيف أوسِّع بطني بدلاً من تنفيسه أثناء الشهيق تغلَّبتُ على كثيرٍ من صعوبات التنفس. كيف أستطيع أن أشرح هذا الأمر ببساطة لأصدقائي الذين يحتاجون إلى المساعدة أيضاً؟

من المهم أن نفهم وظيفة عضلات البطن في عملية التنفس.

لنلق نظرة على الشكل رقم (١) في الصفحة رقم ١١ في النسخة الانكليزية. انظر إلى الحجاب الحاجز الذي هو عبارة عن شريطٍ من العضلات يفصل الجوف الحاوي على الرئتين عن الجوف الحاوي على المعدة.

يُعتبر الحجاب الحاجز بمثابة الأرضية التي تستقرُّ الرئتان عليها وهو يشكِّل قبَّة البطن أيضاً. تتحرَّك هذه القبة بواسطة عضلات البطن أو جدران البطن. تتصل عضلات البطن مع عضلات الجزء السفلي من الجذع وأسفل الظهر مكوِّنة ما يُسمَّى في هذا الكتاب (المحيط السفلي).

عندما تتنفس بشكلٍ صحيح سينخفض الحجاب الحاجز مما سيؤدِّي إلى تطاول الرئتين. إنَّ توسيع المحيط السفلي لا يطوِّلُ الرئتين وحسب وإنما يوسِّعُ أبعاد الحجاب الحاجز مما يؤدِّي إلى توسيع الأضلاع السفلية باتجاه الخارج وبالتالي توسيع الجزء السفلي من الرئتين.

عندما تقوم بالفعل المعاكس- وهو تنفيس وعصر البطن أثناء

الشهيق- فإن عضلات البطن تدفع الحجاب الحاجز إلى الأعلى الذي يدفع بدوره الرئتين فتصبحان أقصر طولاً. عندما نستغني عن استخدام الجزء السفلي من الرئتين أثناء الشهيق يصبح تنفسنا سطحياً.

عندما تتنفَّس بشكلٍ سطحي نبذل جهداً أثناء كُلِّ نفسٍ نأخذه.

أثناء الشهيق يجذب الذين يتنفَّسون بشكلٍ سطحي بطونهم مسببينَ اندفاع الحجاب الحاجز إلى الأعلى ومقاومة انسياب الهواء إلى داخل الرئتين، وذلك يجعل من الشهيق أمراً مُجهداً.

راجع تمرين الأكورديون التخيُّلي الموصوف في الصفحتين ١٢ و١٤ في النسخة الانكليزية لكي ترى شرح هذه العملية. هناك تمرينٌ تخيُّلي آخر قد يناسب الأشخاص الأكثر دقَّةً.



تمرين تخيُّلي

زهرة اللوتس

تخيَّل برعم زهرة لوتس كبيرة قابع في أسفل بطنك. أثناء الشهيق ينفتح البرعم بلطفٍ وتدرُّجٍ داخل البطن وأثناء الزفير ينغلق بثبات ويضمُّ أوراقه إلى بعضها كما كانت.

تخيَّل مركز ذلك البرعم مُفَعماً بالطاقة وهو يتحكم في تفتُّحه وانغلاقه.

٩- إذا كان رفع الكتفين أثناء الشهيق هو أمرٌ غير صحيح وقد يعيق التنفس العميق كيف انتهى الأمر بالكثيرين منّا إلى اكتساب هذه العادة؟

أثناء حياتنا وخصوصاً في سن الطفولة نقوم بشكلٍ غير واعٍ بتقليد الأشخاص المحيطين بنا- أصدقائنا ووالدينا وأساتذتنا والآخرين. لأسبابٍ جيِّدةٍ كثيرة يوصي الناس بشكلٍ روتيني بأخذِ نفسٍ عميق ويشرحون ذلك بصرياً برفعِ أكتافهم بما أن التنفس هو فعلٌ داخلي فمن الصعب أن نمثِّلَهُ. ويبدو أنَّ رفع الأكتاف هو الطريقة الوحيدة التي نعبِّر بها -خطأً- عن التنفس.

ربما نكون نحن قد ضللنا شخصاً آخر بشكل غير مقصود برفع أكتافنا كعلامة على التنفس العميق.

عندما نرفع أكتافنا أثناء الشهيق نقوم في الوقت ذاته بجرٍّ الحجاب الحاجز إلى الأعلى أيضاً ، مما يؤدي إلى جرٍّ الأجزاء السفلية من الرئة إلى الأعلى وهكذا تقلُّ سعة الرئة.

عندما تتنفس بشكلٍ صحيح يجب أن تخفض الحجاب الحاجز وذلك يؤدي بدوره إلى إطالة الرئتين. إنَّ رفع الكتفين له أثرٌ معاكس إذ أنَّه يؤدِّي إلى رفع الحجاب الحاجز في الوقت الذي نبدأ فيه بالتنفس.

إن التنفس برفع الكتفين له سيئة أخرى. إذ أن تقليص عضلات الكتفين مع كل نَفَس سيعرِّضُكَ لآلام الكتفين والرقبة والظهر وغيرها من المشاكل. يتميَّز التوتر بقابليته للتمدُّد. إن التوتُّر المستمر غالباً ما يتطور إلى آلام مزمنة وغالباً ما تنتشر هذه الآلام إلى أجزاء أخرى من الجسم.

عُدْ إلى تمرين الأكورديون التخيُّلي على الصفحتين ١٣و١٤ لكي تفهم بشكلٍ أعمق الجواب على سؤالك.

١٠- أيُّهما أفضل التنفس عبر الأنف أم الفم؟

لقد اعتدنا على التنفس معظم الوقت من خلال الأنف. يبقى الأنف هو المدخل الرئيسي للتنفس. إنني أوصي عادةً بالتنفس من خلال الأنف كلّما أمكن ذلك.

إن دور الفم في التنفس هو دورٌ داعم. أحياناً يستحيل التنفس من خلال الأنف فيلعبُ الفم دوره. على سبيل المثال إذا كان أَنْفُكَ محتقناً بسبب إصابته بالزكام فإنَّ خيارك الوحيد لتبقى على قيد الحياة هو أن تتنفَّس من خلال فمك.

نحتاج أحياناً إلى أخذ نفسٍ عميقٍ بسرعة ويكون التنفس من خلال الفم والأنف معاً أكثر فاعلية. أثناء السباحة تستخدم فمك فقط لاستنشاقٍ كميةٍ كبيرةٍ من الهواء. لقد اعتدنا على التنفس من أنوفنا وأفواهنا عندما نحتاج إلى أخذِ نفسٍ سريع أثناء المحادثة. لا تجعل التفكير بالتنفس من الفم أو الأنف يعيقك عن أخذ الهواء الكافي عندما يكون ذلك ضرورياً.

ربما تكون قد لاحظتَ أن بعض تمارين التنفس قد رافقتها اقتراحات محدَّدة حول التنفس من الأنف أو الفم. لقد وضعت هذه الاقتراحات فقط للحصول على نتائج معيَّنة.

خلال نشاطاتك اليومية دع التنفس من الأنف أو الفم منعكساً طبيعياً.

إنَّ أهمَّ أمرٍ يجب أن تبقيَه في بالك هو الأهمية القصوى للتنفس البطني العميق. إن التركيز على الأنف والفم أثناء التنفُّس قد يسبب توتُّر عضلات تلك المناطق بسبب القلق مما يؤدِّي إلى تضييق ممرات التنفس. هذا التضيُّق قد يسبب أصواتاً غير مرغوب فيها. حتى المتحدثون المحترفون والشخصيات العامة يشكون أحياناً من متلازمة سحب الهواء تلك. بدلاً من التركيز على أنفك أو فمك أثناء التنفس قم بما يلي: تخيَّل مؤخرة الأنف حيث يلتقي بالحلق وكأنه فتحة قمع. إن التنفس العميق هو المفتاح. من أجل تفاصيل أكثر حول تخيُّل القمع عد إلى تمرين القمع والبالون التخيُّلي في الصفحة رقم ١٥ في النسخة الانكليزية.

١١- بما أن الهواء ملوث وخصوصاً في المدن لماذا يجب عليَّ أن أتنفس بعمق؟

في الحقيقة منذ أن انتقلتُ إلى المدينة وأنا أحاول التنفس بشكل سطحي قدر الإمكان. أعرف أن ذلك التلوُّث يضرُّ بصحتي. ماذا يجب عليَّ أن أفعل؟

يتكوَّن التنفس من الشهيق والزفير. فكِّر في عملية التنفس على أنها زفير وشهيق وقارنها بإفراغ علبةٍ قبل ملئها. إذا لم تطلق زفيراً كاملاً لن تتمكن من الشهيق الكامل.

إن تعلم الزفير الكامل مهم جداً وخصوصاً إذا كان الهواء المستنشق ملوَّثاً. إذا أخذتَ شهيقاً صغيراً لتجنُّب الملوِّثات فإن كمية قليلة من الهواء ستصل إلى الجزء السفلي من الرئتين وإذا لم تعرف كيف تتخلص منها فستبقى هناك لفترةٍ طويلة.

كثيراً ما أقارن هذا الوضع ببقع الماء الراكد. إن الماء الآسن يحتوي على الكثير من الأشياء. تخيَّل ما الذي يمكن أن يسببه لصحتك ذلك الجيب الصغير في الهواء الراكد في رئتيك. عندما تتعلم التنفس بشكلٍ صحيح واستخدم كامل السعة الرئوية فإن ذلك سيزوِّدك بمزيدٍ من الأكسجين وفي نفس الوقت سيضمن لك دوران الهواء في رئتيك بشكل كامل. لقد قلت أنك تتنفس بشكلٍ سطحي. أفترض أنك تعني أنك تمنع نفسك من التنفس بشكلٍ طبيعي كما كنت تفعل سابقاً إذا كنتَ في السابق من الذين يتنفسون بعمق فقد انتقلت الآن إلى التنفس السطحي وذلك يعني أنك تعرِّض صحتك للخطر.

تمرينٌ موجّه: السؤال١١

تلوثُ الهواء

١-قبل أن تأخذ نَفَسك التالي بشكلٍ واعٍ اجلس على الكرسي وهزّ جسمكَ بكامله عدّةَ هزّاتٍ عنيفة.

٢-ازفر أكبر كمية ممكنة من الهواء بعصرِ بطنكَ إلى الداخل وأخرج كلَّ ما لديك من الهواء.

٣-دع عضلات بطنك تتمدَّد وأنت تأخذ نفساً عميقاً ولطيفاً واملأ كل خزاناتك بالهواء.

٤-أتبع ذلك بعدة شهقات وزفرات كاملة معتمداً على قدرة تحمُّلك.

أعتقد أنك ستجد هذه الشهقات والزفرات العميقة منظِّفة جداً وممتعة. إذا اكتفيت من تطبيق هذا التمرين راجع التمرينين ١-أ و ١-ب على الصفحتين ٣٦و ،٣٨

١٢- أحياناً عندما آخذُ بشكلٍ واعٍ نفساً عميقاً لكي أسترخي، يبدو أن لساني يسدُّ مجرى الهواء في مؤخرة الحلق وينتهي بي الأمر وأنا أشعر بمزيدٍ من التوتر. كيف أتجنَّبُ حدوث ذلك؟

كثيراً ما أعتبر اللسان بمثابة المقياس الذي يقيس التوتر في جسم الإنسان. خذ دقيقة لتفحُّصِ وضعيّةِ لسانك. هل هو مسحوبٌ إلى الخلف بعيداً عن أسنانك الأمامية ومتوتِّراً. إذا كان الأمر كذلك فأنت لست مسترخٍ الآن وإن كنت تعتقد ذلك. هناك توتُّرٌ في مكانٍ ما في جسمك.

إضافة إلى كونه دليلاً على التوتُّر فإنَّ اللسان المتوتِّر قد يصبح عائقاً يمنع جريان الهواء إلى رئتيك. إن اللسان لا يجذب التوتر ويجمعه فقط لكنه ينشره أيضاً.

إن التوتر في اللسان- يمتدُّ بسهولة إلى الحلق والحبال الصوتية عندما نتكلَّم أو نغنِّي ونحن نعاني من هذا التوتُّر فإننا نمرِّر الهواء من خلال الحبال الصوتية ونخبرها على الاهتزاز وإخراج الأصوات وهي قاسية. هذه القساوة هي أحد أسباب الأصوات الخشنة وغيرها من الأذيات الصوتية.

ربما سمعتَ أحدهم يقول- حتى الأطفال- «لا أريد أن أغنِّي بعد اليوم فذلك يؤلم حلقي».

لتساعد اللسان على الاسترخاء مارس تمرين إرخاء اللسان التخيلي. تذكَّر أن النواة هي مركز الجسم وهي تلعب دور مركز العجلة الذي تتلقى قضبان الجسم الطاقة منه وتودِعُ الطاقة فيه في نفس الوقت. عندما تكون النواة مغذَّاة ومتطوِّرة فإنَّ توازننا العقلي والجسدي يبلغ نقطةً حيوية يصبح العالم عندها أقلَّ خطراً وتهديداً.

تمرين تخيُّلي

إرخاء اللسان

تصوَّر في ذهنك ذروة لسانك. اتبعها إلى الخلف حتى تصل إلى الحلق. تصوَّر لسانك يمتد إلى الأسفل حتى يصل إلى حلقك ثم يذهب

أبعـد مـن ذلك إلى أن ينتـهي في أسـفل البطن عند النواة. اجلب ذروة لسانِكَ إلى الأمام إلى أن تلمس مؤخرةُ أسنانِكَ السفلية الأمامية. تخيَّل أن الكتلة المتوتِّرة في فمك تذوب ودع ذلك الإحساس بالطراوة ينساب حتى يصل إلى نواتك. استنشق الهواء بتوسيع بطنك ودع الهواء ينساب ببطء- وهدوء- إلى الأسفل من ذروة لسانك حتى أسفل المعدة. عندما تقوم ذلك فأنت تتنفس من التوتر الموجود في كل جسدك أيضاً.

بممارسة التمرين ٢-أ على الصفحتين ٤٦و ٤٧ في النسخة الانكليزية وتمرين التخيُّلي على الصفحة ٥٠ النسخة الانكليزية ستصبح أكثر قدرة على آرخاء لسانك.

١٣- لقد بذل طبيبا الأسنان واللثة الخاصا بي كلَّ ما بوسعهما ومع ذلك مازلت أصابُ مراراً وتكراراً بحساسية وآلام في الأسنان واللثة.

هل يساعدني استخدام التشي على التغلب على هذه المشكلة؟

إن توجيه التشي إلى أيِّ جزءٍ في جسمك يحسِّنُ من حالة ذلك الجزء بما في ذلك أسنانك ولثتك من تجربتي الشخصية وجدتُ من السهولة التغلب على آلام الأسنان واللثة التي تكون عادة على شكل آلام نابضة بواسطة التشي. رحِّب بهذه الآلام واعتبرها تحدِّيات. واجهها بعدِّها واستمرّ بالعد حتى تتلاشى الإحساسات المؤلمة وتبقى النبضات المهدِّئة. في كل مرَّة تشكو فيها من نبضات مؤلمة تأكَّد من أنَّ كل نفسٍ تأخذه يضربُ جذوره في أسفل بطنك.

أثناء الزفير باتجاه لثتك أبقِ نَفَسكَ مرتبطاً بنواتك.

كلنا يعلم أنَّ الطعام شديد الحرارة أو البرودة أو الحلاوة أو الحموضة يسبب حساسيةً وآلاماً في الأسنان. نستفيد أحياناً من هذه الحالة بإطلاق نوبةٍ من النبضات بشرب سائل ساخن على سبيل المثال. استغل هذه الفرصة لجلب تيارٍ من نبضات التشي لتحريض وتقوية حالة اللثة. بإمكانك أن تمرِّنَ لثتك بهذه الطريقة وأنت لا تفعل شيئاً سوى مشاهدة التلفاز.

راجع طبيب أسنانك إذا عانيت من مشاكل أكثر تعقيداً.

١٤- في كُلِّ مرَّةٍ أكون فيها قلقاً أو متعباً، أشعر بالألم في فكِّي وبتوتُّر شديدٍ في عضلات عنقي وأعاني من صعوبة في التنفس لماذا يحدث لي ذلك؟ ما المشكلة التي أعاني منها؟

أتوقع أنك تعاني من مشكلة إطباق أسنانك عندما تتوتَّر. عندما تشعر بالألم في فكيك ورقبتك في المرة القادمة انتبه إلى أسنانك وهل هي منطبقة على بعضها بقوةٍ أم لا. لن أتفاجأ إذا وجدتَ فكيك مقفولين أيضاً وشعرت بالطنين في أذنيك.

عندما يتصلَّبُ الفكان والفم بسبب الشدَّة النفسية ينتقل التوتر إلى المناطق المحيطة. ينتقل التوتر إلى مؤخْرة الفم وتضيقُ فتحة الحلقِ مما يعيقُ انسياب الهواء. إن إطباق الأسنان يؤدي إلى قساوة في سقف الفم والحنك الرخو. حتى المجاري الأنفية قد تصبح ضيقة مما يؤثر على انسياب الهواء ورنين الصوت. بعبارة أخرى قد يصبح الصوتُ أنفياً وغير واضح. تحت هذه الظروف من المستحيل أن يتنفس الإنسان بعمق.

إن هذه الآثار الواضحة للفك المقفول هي البداية فقط.

أن التوتر الذي يسببه إطباق الأسنان الشديد والتصلب قد يؤثر على حالة اللسان والحبال الصوتية وأعصاب الجمجمة وعضلات الكتفين والعمود الفقري وهكذا. لقد لا حظتَ التوتر في عنقك فقط وقد تظهر الأعراض الأخرى إذا لم تحاول عكس آلية العصبية التي تؤدي إلى هذه الحالة.

لكي تتعامل مع هذه المشكلة بشكلٍ فعّال أقترح أن تقاربها من عدة زوايا معاً. طوِّر قدرتك على التنفس البطني. رسّخ إحساسك بالنواة. تعلَّم كيف تحلُّ بتوجيهه نحو النواة. ستتعلّم هذه المهارات بالتدريج، في النهاية سوف تتمكن من التخلص من هذه السلسلة من ارتكاسات التوتر العضلي المهدِّد للصحة.

عندما تشعر بتوتّرٍ في عضلات الرقبة في المرَّة القادمة. نفذْ التمرين الموجَّه التالي لتحصل على راحة سريعة.

تمرين موجَّه السؤال رقم ١٤

التوتر في الفك والرقبة

١- اجلس مرتاحاً على كرسي

٢- أرخِ فكك السفلي.

٣- احضن ذقنك وفكك السفلي براحتيك. اجعل راحتيك مهداً بضمْ معصميك إلى بعضهما تحت ذقنك.

٤- مسِّد بلطفٍ فكَّكَ براحتيك ورؤوس أصابعك وقم بهزْ ذقنك بواسطة راحتيك إلى الأمام والخلف لكي ترخي ذقنك وفكك السفلي.

٥- ركّز على الجزء السفلي من بطنك ومن ظهرك. وسّع بطنك أثناء الشهيق واعصر الجزء السفلي منه أثناء الزفير.

٦- لتساعد نفسك على إرخاء أسفل الظهر ولكي تتناغم مع توسيع وعصر البطن هزّ جسدك بليونة إلى الأمام وإلى الخلف ثمّ من جانبٍ إلى آخر. استمر بلطف بحركاتِ الهزّ تلك وأنت تتنفس عدة مرات. قد تلاحظ أنّ أسفل ظهرك يشارك في حركة التوسّع والتنفيس.

٧- أنزل يديك وأرحهما في حضنك.

٨- أرخِ كتفيك بأرجحتهما إلى الأعلى والأسفل.

٩- أرخِ عنقك بتدوير رأسك باتجاه عقارب الساعة ثمّ بالاتجاه المعاكس عدّة مرات.

١٠- راقب النبضات وهي تحلُّ مكان التوتر في فكك ورقبتك. تمتع بالشعور بالشفاء.

١١- استمر بالتنفس العميق وأنت توسّع وتضغط الجزء السفلي من بطنك وأسفل الظهر.

١٢- تخيل التوتُّر وهو ينساب إلى الأسفل والأسفل.. إلى الكرسي الذي تجلس عليه. سوف تجد نفسك تتنفس بعمقٍ وراحة أكبر. قد تشعر براحةٍ واسترخاء أكثر.

راجع جواب السؤال رقم ١٢ لأنه يتعلق بحالتك أيضاً. أثناء ممارسة

التمارين الواردة في كتاب فن التنفس انتبه جيّداً إلى التمرين ٣-ب الوارد في الصفحة رقم ٦٣ النسخة الانكليزية.

١٥- كثيراً ما ينسدُّ أنفي بسبب الحساسية. إن التطبيق رقم ١٢ في الصفحة ١٤٩ في النسخة الانكليزية في هذا الكتاب قد ساعدني كثيراً على تخفيف الانسداد في أنفي. هل توجد طرق أخرى يمكن أن أطبّقها، بحيث لا يلاحظها الناس؟

آعرف ما الذي تعنيه. إن النفّ خلال حفلة هو أمرٌ محرج للغاية.

إليك طريقة أخرى تساعدك على جلب النبضات المحرّضة إلى منطقة الأنف لإزالة الانسداد. إذا انسدَّ أنفكَ أثناء هذا التمرين سيصعب عليك إبقاء فمك مغلقاً. على أيّةِ حال حاول أن تقرِّب شفتيك العلوية والسفلية إلى بعضهما تاركاً مسافةً للتنفس.

تمرينٌ موجَّه: السؤال رقم ١٥

إزالة الانسداد من الأنف

١- أرجع ذروة لسانك إلى الخلف إلى أقصى حدٍّ ممكن حتى تلامس حنكك الرخو.

٢- ارسم خطاً بواسطة ذروة لسانك على سقف فمك وذلك بتحريك لسانك من الخلف إلى الأمام حتى يلامس الوجه الخلفي لأسنانك الأمامية العلوية.

٣- أعد الخطوتين ١و٢ من خمسة إلى عشرة مرات أو أكثر من ذلك. سوف تشعر بالحرارة في سقف فمك وسوف تبدأ بالشعور بالنبضات في أنفك.

٤- قم ذهنياً بمراقبة هذه النبضات وذلك بعدّها. وحرّضها بالتنفس العميق من و إلى النواة.

٥- عُدّ إلى الخمسين أو المئة أو أكثر إذا احتجت إلى ذلك. سوف يزول الإنسداد من أنفك بالتدريج وستصبح قادراً على التنفس بحريةٍ أكبر.

١٦- منذ أن دخلتُ العقد الخامس من عمري وأنا أستيقظ عادةً في الصباح وأنا أعاني من ألمٍ من وتصلُّبٍ في أصابعي. لقد لاحظتُ أن أصدقائي يعانون من نفس المشكلة. عادةً ما نضحكُ على هذه الظاهرة ونعزوها إلى التقدم في السن. هل يمكنني استخدام التشاي بطريقة أو بأخرى للتخفيف من آثار التقدم في السن؟

لن تتمكن من التخلص من هذا الإزعاج فقط وإنما ستصبح قادراً على التخلص من بعض المشاكل الجسمية الأخرى التي يسببها التقدم في العمر.

فكّر في التشي وكأنها الطاقة الداخلية التي تزوّدك بها بطاريتك الداخلية. يولد كُلُّ طفلٍ وبطاريته مشحونة بشكلٍ كامل. إننا نُنفِق من مخزوننا من التشي في كل يومٍ نقضيه في حياتنا. إننا نعيدُ شحنَ بطاريتنا الداخلية بواسطة التغذية الجيدة والنشاطات الذهنية والجسدية الصحية كالتأمل والتمرين وقبل كل ذلك التنفس البطني الصحيح كما هو مشروح في هذا الكتاب. عندما نأكل ونشرب ونتمرّن ونتنفّس بشكلٍ صحيح فإننا نعيد شحنَ بطارياتنا بشكلٍ أفضل.

في سنوات شبابنا عندما تكون طاقة التشي موجودة بوفرةٍ لدينا فإنها تدور في أجسادنا بشكلٍ طبيعي دون أن نبذل الكثير من الجهد الواعي. عندما نتقدم في السن وتنخفض طاقة التشي في أجسادنا فإن الأثر الطبيعي هو أن ينحسر انسياب هذه الطاقة من أطرافنا أولاً- أصابع اليدين والقدمين ثم اليدين والقدمين ثم الرأس والأطراف والذراعين والساقين وهكذا..

إن إساءَة استخدام التشي وهدرها أثناء الشباب سيدفعنا إلى الندم لأنه سيؤدّي إلى ضعفها عندما نكبر.

إن الانغماس الشديد في الأكل وممارسة الجنس والنشاطات الغير صحيّة يمكن أن يبدِّد طاقة التشي بسرعة. إذا كُنْتَ لم تنتبه بشكلٍ كافٍ خلال السنوات التي خلت من حياتك إلى كمية ونوعية طاقة التشي لديك ابدأ الآن بالتنفس الصحيح بطريقةٍ تمكِّنكَ من توليد وتوجيه طاقة التشي. إن النشاطات الأخرى تصبح أكثر فائدةً عندما يتمُّ دعمها وتصحيحها بواسطة التنفس العميق.

تذهب التشي إلى أيِّ مكانٍ يقودها إليه عقلك. بعبارةٍ أخرى تتبع التشي إرادتك. إنَّ الآلام والأمراض هي الطريقة التي تنبِّهك بها الطبيعة إلى الأجزاء التي أهملتها من جسدك. عندما تنتبه إلى هذه الأجزاء تستطيع أن ترسل إليها طاقة التشي لشفائها. نستطيع أن نمنع الأمراض والآلام بأن نكون سبَّاقين ونتعلَّم كيف نرسل طاقة التشي بشكلٍ روتيني عبر أجسادنا خصوصاً إلى الأطراف قبل أن يشعل الضوء الأحمر المنذر بالخطر.

إن أعراض الألم والتيبُّس في الأصابع قد لا تكون الأعراض الوحيدة التي تعاني منها ، ربما تعاني أيضاً من آلام في أصابع القدمين والقدمين والساقين. إذا كان ذهنك مُتعباً أو إذا كنتَ مصاباً بالصداع فإنّ ذلك قد يسبب انحسار التشي أو توقفها.

عندما تستيقظ في الصباح وتلاحظ آلاماً وتيبُّساً في أصابعك ويديك ابقَ في السرير لعدة دقائق وقم بالتمرين التالي.

تمرين موجَّه: السؤال رقم ١٦

علاج الأصابع المتيبِّسة

١- استلق على ظهرك وراحتاك متجهتان إلى الأسفل على جانبيك.

٢- أرخِ راحتيك واجعلهما في وضعية الإمساك بكوب.

٣- تخيَّل اسفنجة طريّة جداً على شكل بيضة كبيرة في كُلٍّ من يديك.

٤- اعصر هذه البيضة الاسفنجية بكلّ مالديك من قوّة بحيث تصبح يداك منقبضتين بشدة.

٥-أبقِ يديك مغلقتين لثانية ثم افتح راحتيك لتأخذا وضعيّة الإمساك بكوب ودع البيضة الاسفنجية تعود- إلى شكلها الأصلي.

٦- أبقِ جسدك مسترخياً وأنت تتنفَّسُ ببطءٍ عن طريق البطن بحيث يرتفع بطنُك أثناء الشهيق وينخفض أثناء الزفير.

٧- أعد الخطوتين ٤و٥ ثلاث مرات ثمَّ استرخِ. دع راحتيك ينفتحان في وضعية القبضة المسترخية.

٨- لاحظ الإحساس بالنبضِ في يديك وأصابعك. إذا لم تشعر بذلك أعد الخطوة رقم ٧ ثمَّ تابع التمرين.

٩- راقب النبضات بعدِّها حتى تصل إلى ٥٠ عدَّة على الأقل. راقب مزيداً من العدَّات إذا كان وقتك يسمح بذلك- إن ١٠٠ عدَّة هو رقم جيِّدٌ إذا وصلتَ إليه.

١٠- افتح راحتيك ثم أغلقهما على شكل قبضة عدة مرَّات.

١١- أرخِ يديك ولاحظ كم هما دافئتان ومليئتان بالتشي.

١٢- ضع راحتيك، إذا شئتَ، على أيِّ جزءٍ من جسدك سواءٌ كان الفخذين أو البطن أو أوسط الجذع أو أي جزءٍ آخر لتجلبَ إليه الراحة والشفاء. متّع نَفْسَك بذلك.

إن التمرين الموجَّه المُلحَق بالسؤال رقم ٣٥ (عن الأرق) يمكن استخدامه أيضاً لكي يقود طاقة التشي روتينياً عبر جسدك بما فيه أصابعك ويديك. عُدْ أيضاً إلى التطبيق رقم ٧ على الصفحة رقم ١٤١ في النسخة الانكليزية في الجزء الثالث من هذا الكتاب والذي سيدلُّك كيف تشعر بالراحة وكيف تشفي نفسك بنفسك.

١٧- كثيراً ما أعاني من آلام في أسفلِ الظهر. في كُلِّ مرَّةٍ أشعر فيها بالألم أجدُ من المستحيل أخذ نَفَسٍ عميق. هل يمكنني فعلَ شيءٍ ما لمساعدةِ نَفْسي؟

من الأفضل دائماً أن يراجع المصاب بألم الظهر طبيبه وأن يُجري اختبارات طبية لنفي أيّ إصابة فيزيولوجية. بالمقابل إذا لم تُشخَّص عندك أيّةُ إصابة وكان كُلُّ ما حصلت عليه هو حفنة من المسكنات فإن تعلُّم فن التنفس هو الأمر الجيدُ الذي يجب عليك فعله.

إن تعلُّم التنفس البطني المشروح في هذا الكتاب قد ساعد الكثيرين على التغلُّب على الآلام المزمنة التي يسببها التوتُّر العضلي وانحسار طاقة التشاي. إن التنفس البطني العميق لا يتطلَّبُ منك إرخاء وتوسيع وتقليص البطن فقط لكنه يقتضي إشراك محيطك السفلي في هذه العملية أيضاً. بسبب عادات التنفس السيئة والوضعيات الغير صحيّة والتوتر وتقليص عضلات البطن باستمرار فإنَّ أسفل الظهر يصبح قاسياً أو مشوَّهاً مما يعيق دوران الدم وانسياب طاقة التشي. إن فن التنفس يعلِّمكَ أكثر من مجرَّد طريقة في التنفس تزوِّدك بالأكسجين وتجعل قلبك يضخ الدم عبر أوردتك؟

إن عملية التنفس يجب أن تزودّنا بالأكسجين لنبقى على قيد الحياة وأن تولِّد أيضاً وتدير طاقة التشي التي تضمن لنا نوعية الحياة والأداء الذي نستحقّه جميعاً.

عندما نتنفَّس فإنَّ عضلات أسفل الظهر يجب أن تستجيب لذلك وإلاَّ فسوف تصاب بالتصلُّب الذي سيكون له أثراً كبيراً على هذه المنطقة من الجسم. لقد أخبرني القرَّاء والمشاركون في الدورات عن نتائج مذهلة حصلوا عليها بفضل ممارسة فن التنفس.

أحد القرَّاء عانى لعدّةِ سنوات من نوباتٍ من ألم الظهر (يُشار إليها أحياناً بالتقلصات القطنية العجزية) ولقد كتب لي قائلاً أنه بفضل

ممارسة التمارين الواردة في هذا الكتاب فقد شعر بمرونةٍ في تلك المنطقة من ظهره وأنه أصبح أقل تعرُّضاً لآلام الظهر.

سوف تجد أنَّ ممارسة التمارين القليلة الأولى في الدرس الأول ستعطي نتائج جيِّدة. تعلَّم توجيه طاقة التشي إلى المناطق المؤلمة بممارسة التطبيق رقم ٧ على الصفحة رقم ١٤١ في النسخة الانكليزية.

١٨- هل يستطيع شخصٌ مُقْعَد ممارسة التمارين الواردة في كتاب فن التنفس؟

إن الحركات الجسدية والوضعيات التي تتضمّنها التمارين الواردة في فن التنفس قد صُمِّمَتْ لـ:

- تعليم التنفس البطني.
- إرخاء التوتر الذي يمنع التنفس العميق.
- تمرين المنعكسات والتنسيق بين عضلات البطن والحجاب الحاجز.

إن تطوير المهارات الجسدية الأخرى ليس مقصوراً. بحدِّ ذاته في هذه التمارين. إذا كان الشخص غير قادر على التحرُّك بسهولة فإنَّ تمارين الوقوف يمكن القيام بها أثناء الجلوس أو الاضطجاع. إن التمطُّط والانحناء وغيرها من الحركات يمكن تعديلها لتناسب الإعاقات الجسدية.

إن القصد من كُلِّ حركةٍ ووضعيَّةٍ في كُلِّ تمرينٍ في هذا الكتَّاب قد تمَّ شرحه بوضوح. إن فهم القصد من هذه الحركات سيساعدك على استبدالها بحركاتٍ تناسبك وتحقق القصد ذاته.

اعتبر الإحساس بالألم وكأنه لكزةٌ من صديق يريد أن ينبّهك إلى موقع الألم. إنها الطريقة التي تنبّهك بها الطبيعة إلى حاجتك إلى طاقة التشي في ذلك الموقع من جسدك.

كن شاكراً لهذه الإحساسات واستجب لها بالزفير باتجاه تلك المنطقة المؤلمة موجّهاً طاقة التشي إليها لتزيل الألم.

جرّب ذلك الإحساس الذي لا يمكن وصفه بدخول جسدك ذهنياً وزيارة الأماكن المؤلمة فيه. كُنْ متواجداً ذهنياً في تلك الأماكن لمواجهة وتخفيف أيّ شعورٍ زعجك. تعامل مع المناطق المزعجة في جسدك وكأنها رضيعٌ يبكي طلباً للمساعدة. وجّه طاقة التشي إلى تلك المناطق وسوف يُستبدل البكاء بالشعور بالإنجاز.

قد يكون التواصل بين طاقة التشي وتلك المناطق على شكل شعور بالنبضات أو بقع دافئة أو ومضات من الضوء. اجعل كل إحساس وكأنه برعم يتفتّح أو فقاعة تبرز إلى السطح وتتلاشى في الهواء.

إن التمارين التخيُّلية الموجودة في هذا الكتاب يمكن القيام بها بسهولة في كرسي متحرّك وحتى في سرير المستشفى. في الحقيقة يمكنك أثناء فترة النقاهة أن تتمتع بممارسة التمارين التخيُّلية بما لديك من أوقات الفراغ. إنَّ القيام بالتمارين التخيُّلية على شكل التأمُّل يمكن أن يقوّي ويوجّه طاقة التشي ويوصلك إلى منابع الشفاء الموجودة في داخلك.

إن راحتيك الداخليتين هما دائماً الناقل الجيِّد لطاقة التشي.

تمرينٌ موجَّه: السؤال رقم ١٨

ممارسة التنفس العميق عندما تكون معاق جسدياً:

١- استلقِ في السرير أو اجلس في وضعية مريحة وكتفاك مسترخيان.

٢- ضمَّ راحتيك إلى بعضهما وضعهما بين فخذيك أو أمامك افرك راحتيك ببعضهما حتى تشعر بالدفء.

٣- ضع راحتيك على أسفلِ بطنك.

٤- دع راحتيك يهدّئان بطنك وأنت تتنفّس عميقاً باتجاه النواة.

٥- راقب طاقة التشي وهي تتولّد تدريجياً ثم وجّهها لإراحة وتقوية أيّ مكان في جسمك يحتاجُ إلى هذه الطاقة بدءاً من بطنك. إن طاقة التشي ضرورية للشعور بالتحسُّن والتعافي بسرعة.

٦- ضع راحتيك على أيّ موقع في جسمك لتشجيع طاقة التش على الانسياب إلى ذلك الموقع للتهدئة والشفاء.

لا يستطيع الإنسان أن يقوم بتمارين فن التنفس في أيّ وضعيةٍ وحسب بل إنَّ القيام بهذه التمارين ضروري لتحسين حالتك. لكُلِّ إنسانٍ طريقة خاصة به للتنفس ولا يمكن لشخصين أن يحصلا على نفسِ النتيجة بممارسة تمرينٍ معين. يمكن تصميم تمارين التنفس بشكلٍ مناسب لملائمة الحاجات الخاصة لكل إنسان.

حتى الشخص المشلول يستطيع أن يستفيد من مبادئ فن التنفس إذا كان متفتّحَ العقل. بالنسبة لشخصٍ يستطيع الحركة فإنَّ تحسين التنفس يمكن تحقيقه بحركات تنفسية ووضعيات معينة. أما بالنسبة لشخصٍ لا يستطيع التحرك فإن تحسين التنفس يمكن تحقيقه عن طريق التمارين التخيُّلية والتحريض الداخلي. إنّ ذلك سوف يفعّل وينسّق بين وظائف جهاز التنفُّس بفضل استخدام الطاقة الموجودة في داخلنا.

١٩- لديَّ انتفاخ في الرئة وقد فقدتُ جزءاً من رئتي بسبب عملية استئصال للسرطان. ماذا يمكن أن يقدّم لي فنُّ التنفُّس؟

يُسبب انتفاخ الرئة زوال جدران الأكياس الهوائية داخل الرئة.

إن هذه الحالة إضافة إلى فقدِ جزءٍ من رئتك يعيق بلا شك جهازك التنفُّسي. على أيَّةِ حال يمكن التغلّب على هذه الإعاقة جزئياً على الأقل بتعلُّم تقنيَّات خاصة.

من السهل تعلُّم تقنيات التنفس تلك. سواءً كان المتنفِّس معاقاً أم لا، فإنه سيستفيد من تعلُّم تحسين طريقه تنفُّسه باستخدام كل خلية أو عضلة أو منعكس في عملية التنفس.

عندما تتعلم التعامل مع جهازك التنفُّسي سوف تكتسب الثقة والشعور بالسيطرة على نفسك.

بعد استشارة طبيبك والحصول على موافقته فإنَّ التمارين الواردة بعد كتاب فن التنفس ستقودك تدريجياً إلى تطوير سعة رئتيك يمكنك ذلك عندما تتعلَّم تحريك عضلات حجابك الحاجز ومحيطك السفلي بفاعلية. إنَّ ممارسة التمرينين ١-أ و١-ب سيساعدك على فهم هذه العملية بسرعة.

تذكَّر أن تقوم بتمارين التنفس دون أن تجهد نفسك بأيَّةِ طريقة. عند الحاجة بمكنك أن تعدِّل التمارين لتناسب قدرتك على التحمل وحالتك الجسدية.

إن عدد التكرارات والعدَّ المستخدم للتوقيت في كل تمرين في هذا الكتاب هي مجرَّد إرشادات عامة. بالنسبة لك قد يكون من المناسب أن تبدأ بتكراراتٍ وعدَّاتٍ مساوية لنصف أو ثلث الموجود في التمارين ثمَّ تقوم بالتدريج بالسعي للوصول إلى العمل بكامل طاقتك. لا تجبر نفسك على القيام بالتمارين.

تمرين موجَّه: السؤال رقم ١٩

انتفاخ الرئة

١- قد يكون من الأفضل أن تعدَّ نفسك للتمارين بتمسيد أسفل بطنك ببطء. ضع راحتيك على أسفل بطنك بحيث تكون أصابعك متجهة نحو الأسفل وإبهاماك متجهان إلى الداخل وكأنك تؤطِّرُ سرَّتك بإبهاميك وأصبعي السبابة.

٢- قم بلطفٍ بدفعِ أصابعك إلى الداخل وأنتَ تدلِّك بطنك من الأسفلِ إلى الأعلى. قم بذلك عدَّة مرات ثمَّ استرخِ.

٣- تنهَّد عندما تشعر بالنبض. إن تنهيدة قوية قد تكون بداية جيدة للتنفس العميق.

والآن انتقل بسهولة إلى تطبيق التمارين الموجودة في كتاب فن التنفس. سوف تشعر بالتحسُّن كلَّما تقدَّمتَ في تطبيق هذه التمارين.

٢٠ـ لقد عانيتُ من الربو لفترة طويلة من حياتي. عندما حضرتُ أحد دوراتك تحسَّن تنفُسي وشعرتُ للمرة الأولى أنَّ باستطاعتي التحكم به. عندما عُدتَ إلى المنزل دُهِشَتْ زوجتي وأخبرتني أنني ربما كنت موهوماً. لكنني لم أكن كذلك. هل يمكنك أن تشرحي لي ما الذي حدث؟ بالمناسبة لقد استمرَيتُ في التحسُّن بفضل التمارين الواردة في كتابك.

اشكرك لأنك أشركتني بهذه الأخبار الجيدة. إن أعظم مكافأة ينالها أيٌ أستاذٍ أو مؤلف هو أن يكون تدريسه قد أثبت فاعليته في مساعدة شخصٍ ما على تحسين نوعية حياته وأدائه.

يمكن أن يصاب الإنسان بالربو في أيِّ مرحلةٍ في حياته سواءٌ كان طفلاً أم كبيراً. تتضمَّن أسباب الربو الاستعداد الوراثي المحسّسات، ملوّثات الهواء، الشدة النفسية، عادات التنفس الغير طبيعية وغيرها من الأسباب الأخرى التي تحتاج إلى الاكتشاف. في عام ١٩٩٥ كان هناك ١١ مليون أمريكي يعانون من الربو وما زالت أعداد المصابين به تزداد في كل أنحاء العالم. على الرغم من أنَّ الربو ليس مرضاً مميتاً إلاَّ أنَّه قد يكون مهدِّداً للحياة خصوصاً عندما يترافق مع حالات رئوية أخرى كالتهاب القصبات المزمن أو انتفاخ الرئة. تأخذ أعراض الربو بشكل عام شكل السعال أو الوزير أو الإحساس بانقباض في الصدر أو صعوبة في التنفس وهذه هي علامات الطرق التنفسية المتضيقة أو المسدودة.

بالنسبة للعديد من الأشخاص الذين يعانون من الربو فإن القلق والخوف من نوبة الربو تزيد من حالة التضيق والانسداد.

بفضل العلم الحديث أصبحت هناك أدوية تشبه المعجزة تشفي النوبات الحادة. ولكن ماذا عن استخدام المصادر الموجودة في داخلنا للوقاية أو حتى التحكم بنوبات الربو؟ نستطيع أن نتعلّم كيف نخفّف من الشدة النفسية ونتحكم بجهازنا التنفّسي.

عندما نكتسب هذه المهارات لن نشعر بالعجز. سوف تساعدنا هذه الثقة على الاسترخاء والتخفيف من النوبات العرضية.

إن كتاب فن التنفس يُعلّمك كيف تبدأ التنفس وتتحكّم به لا أن تترك التنفّس ليحدث وحده. تتعلم في هذا الكتاب كيف تسحب الهواء إلى جسدك بدلاً من حَشْرِه في صدرك.

إن الهواء المُسْتَنْشق بصعوبة سوف يسافر عبر القنوات القصبية الصغيرة ثمّ إلى الأكياس الهوائية الصغيرة ثمّ يتمّ زفرُه في رحلة العودة من خلال القنوات الصغيرة أيضاً. لكي تتنفّس بشكلٍ جيّد يجب أن تستخدم البرميل التخيُّلي.

تمرين تخيُّلي

البرميل

تخيَّل جذعك بكامله من كتفيك إلى الأسفل وكأنه برميل فارغ. تخيَّل أن فتحته الكبيرة ليست فمك وإنما الفتحة التي تصل بين حلقك ومؤخّرةِ أنفك. قلِّد عملية التثاؤب وفمُكَ مغلقٌ وستجد هذه الفتحة. تأكد من عدم إغلاق هذه الفتحة بسحب لسانك إلى الخلف (انظر إلى التعليمات عن اللسان على الصفحة رقم ٤٥ في النسخة الانكليزية) دع

الهواء المنساب الآتي من أنفك أو فمك أو من كليهما ينساب وكأنه ماءٌ إلى قاع ذلك البرميل. أثناء الزفير تخيَّل هذا الماء يخرج من فتحةٍ موجودة في قعر البرميل.

خلافاً للاعتقاد السائد فإنَّ نوبات الربو تؤثر على الزفير أكثر من تأثيرها على الشهيق. قد يكون بإمكانك أن تستنشق الهواء لكن عندما تسعى لزفره فإنَّ الطرق الهوائية المتضيِّقة والملتهبة قد تنسدُّ جاعلة الزفير عملية مجهدة للغاية. إن استخدام تمرين البرميل التخيُّلي يساعدك على تجنُّب الإحساس بالطرق الهوائية المتضيِّقة وعلى إرخاء التوتر العضلي وتخفيف الشعور بالقلق.

عُدْ أيضاً إلى تمرين قمع البخار التخيُّلي على الصفحة رقم ١٢٣ في النسخة الانكليزية وتمرين المغسلة والبالوعة التخيُّلي على الصفحة رقم ١٢٥ في النسخة الانكليزية.

إن التمارين التخيُّلية ستساعدك على دعم تقنيات التنفس الحقيقية التي ستكتسبها وأنت تمارس التمارين الموجودة في الجزء الثاني من هذا الكتاب. تعلَّم كيف تخفضُ حجابك الحاجز بتوسيع محيطك السفلي (أسفل البطن وأسفل الظهر والجوانب) تاركاً الهواء ينسابُ بدون جهد. عُدْ إلى تمرين الأكورديون التخيُّلي على الصفحة رقم ١٢ النسخة الانكليزية.

إذا اعتمدت على كتفيك وقفصك الصدري فقط في استنشاق الهواء فإنَّ ذلك سيصيب تلك الأجزاء بالتوتُّر وسينتقل هذا التوتُّر إلى الطرق الهوائية أيضاً. هذا التوتُّر الذي يمكن تحاشيه قد يسبب تشنجات في

عضلات الطرق الهوائية ويساهم في إحداث نوبات الربو. دع حجابك الحاجز وبطنك يساهمان في عملية التنفس بشكلٍ طبيعي.

إن التنفُّس البطني ينقل التركيز العقلي من جوف الرئة إلى جوف البطن مما يسمح لجوف الرئة وكلّ ما يحتويه بما في ذلك الأنابيب القصبية بأن تصبح أكثر استرخاءً وصحة.

يجب على المصابين بالربو أن يتجنَّبوا التمارين الجسدية المجهدة مع أنَّ التمرين المنتظم يفيدهم. إن التمارين الموجودة في هذا الكتاب معتدلة ومع ذلك هي فعّالة. على كُلِّ حال انتبه دائماً إلى عدم إجهاد نفسك وخصوصاً في الأيام التي تكون الظروف فيها محرْضة لنوبات الربو كالأيام شديدة الحرارة أو شديدة البرودة أو تلك المليئة بغبار الطلع. انتبه إلى مدى قدرتك الجسدية على التحمل في كل يوم وعدِّل من فترة التمارين وفقاً لذلك.

إن النقاط المذكورة في جواب السؤال رقم ١٩ (المتعلق بانتفاخ الرئة) يمكن الاستفادة منها في موضوع الربو أيضاً.

٢١ـ إنني مدخن. بعد لعب التنس أشعر بأنَّ التدخين يحرق رئتي عندما أدخن. لماذا يحدث ذلك؟ هل التدخين بعد لعب التنس يؤذي أكثر؟

على الأرجح أنت لا تدخن منذ فترة طويلة أو بانتظام. لو كنت كذلك فإنَّ داخل رئتيك سوف يكون مغطًى بشكل كامل بحيث أن لعبة تنس واحدة لن توفِّر مساحة مؤلمة يمكن أن تُشعِركَ بالحريق وسوف تكون أقلَّ حساسية للتدخين.

خلال التمرين المجهد كلعب التنس تتنفس بشكل أعمق وأكثر تواتراً وتصبح رئتاك أكثر تمططاً وامتلاءً بالهواء النقي. قارن ذلك بوضع مادة قارصة على وجهك وهو تغطى بالكريمة قد لا تشعر بالقَرصِ نهائياً، إذا نظفت وجهك ووضعت المادة على الجلد مباشرة سوف تشعر بالقَرْصِ.

لم أدخن مطلقاً لكنني أتساءَل كثيراً عمّا إذا كان الشعور بالمتعة الذي توفره سَحْبَةٌ كبيرة من السيكارة هو نتيجة لأخذ نَفَسٍ عميق.

إن السيكارة تعمل كمحرِّضٍ على التنفس العميق. عندما يبعد المدخن السيكارة لا يعود عنده سببٌ لسحبِ الهواء بشكلٍ واعٍ. فالتنفس السطحي يبدو كافياً لإبقائه على قيد الحياة. ياله من أمرٍ مخزن!

ليس الامتناع عن النيكوتين فقط وإنما الامتناع عن التنفس العميق يسبب أعراض السحب.

إن ممارسة فن التنفس سيكون مفيداً جداً لأولئك الذين يريدون بصدق الإقلاع عن التدخين.

٢٢- هل يمكن للتنفس السطحي الذي تمارســه الأم أن يؤثر على رضيعها أو على أطفالها الصغار؟

إن دور الأم قد يكون مرهقاً كدور أيّ عاملة في مهنةٍ ما بل قد يكون أكثر من ذلك إذا أخذنا بعين الاعتبار حاجات الأولاد المستمرة إلى الطاقة الجسدية والاهتمام العاطفي- عندما تتراجع صحة الأم الجسدية أو العقلية فإنَّ ذلك سينعكس على أولادها. وينطبق ذلك على الأب أيضاً إذا كان هو الذي يقدِّم الرعاية لأولاده.

عندما تتنفس الأم بعمق فإنها تجدّد طاقة التشي لديها وتمنحها لرضيعها بين ذراعيها أو لطفلها الجالس في حضنها وسيشعر الطفل بالرضى والقوة.

بالمقابل فإن الأم التي تتنفّس بشكلٍ سطحي تنقص طاقة التشي عندها وتقوم بشكل غير واعي بأخذ التشي من رضيعها أو طفلها.

إنّ أي إنسان يوجد لديه ضعفٌ في طاقة التشي سيأخذها من أقربِ شخصٍ إليه. إنّ كلاً من صحتنا وشخصياتنا تتأثران بالطريقة التي نتنفّسُ بها. هل تساءَلتَ لماذا يهدأ الرضيع بين ذراعي شخصٍ ما ويبكي بين ذراعي شخصٍ آخر سواءً كان ذلك الشخص غريباً أو من أفراد العائلة؟ إن طاقة التشي ليست السبب الوحيد لكنها أحد الأسباب.

إن البكاء هو جزء من التأثير السلبي لنقص طاقة التشي.

عندما تتنفّس الأم بشكلٍ سطحي عادةً برفع كتفيها فإنّ ابنها سيقلّدها بشكل غير واعي وسيصبح متنفّساً سطحياً أيضاً.

إنّ عادات التنفس تظهر في صوت الإنسان. هل تساءَلت لماذا يتحدث جميع الأطفال في عائلة ما وكأنهم يتكلمون من أنوفهم أو يتحدثون بصوتٍ مرتعش؟

حينما تملك الأمُّ فيضاً وافراً من طاقة التشي تلعب دورَ الشافي لطفلها. صحيحٌ أنها لا تستطيع أن تحلَّ مكان الطبيب عند الحاجة إليه لكنَّ الأمَّ الشافية تستطيع أن تهدِّئَ طفلها وتخلّصه من الإزعاجات الخفيفة أفضلَ من أيِّ دواءٍ آخر وسوف ؤثر ذلك بشكلٍ كبير على صحة الطفل الجسدية والعاطفية.

على سبيل المثال، يمكن لطاقة التشي المنسابة من راحتي الأم أن تخترق جسد الطفل وتصلَ عميقاً لتريحَه من آلام المغص.

عندما تربّتين على ظهر الطفل وهو مستلق بين ذراعيك ينَعَمُ بطاقة التشي المشّعة منك فإنَّ ذلك يعلب دوراً كبيراً في شفائه. إن التنفس العميق المستقر يخلق جوّاً مستقرّاً في البيت. يعتمد كُلُّ هذا التأثير على قدرتك على التنفس بفاعلية.

ذات ليلة زرتُ صديقةً كان رضيعها يعاني من الزكام. كان الرضيع هائجاً يتلوّى بين ذراعي أمّه. وضعتُ راحتي على ظهر الرضيع وبعد فترة قصيرة تحوّل أنينُ الطفل إلى أصوات لطيفة ثمَّ التفت إليَّ وقابلني بابتسامة عريضة وأنا ما زلتُ أضَعُ راحتي على ظهره.

أُخبرتُ بعد ذلك أن الرضيع قد نام جيّداً تلك الليلة وأنه قد عادَ إلى طبيعته المرحة.

٢٣- إن طفلتي ذات الثمانية أعوام حساسة جداً لمزاجي المتقلّب. إذا أبديتُ غضباً تجاه أحدٍ من أفراد المنزل فإنها تَحْبِسُ نَفَسها بشكلٍ متقطع وقد تتقيأ. كيف يمكنني أن أعالج هذا التوتُّر قبل أن أُرسلها إلى السرير؟

إن حبس طفلتك لنَفَسِها هو الذي يدفعها إلى التقيؤ. فهي تحبس نَفَسَها بتقليص عضلات الحجاب الحاجز والقفص الصدري لديها وهذا بدوره يدفع بطنها إلى التقلُّص. بإمكانك تخيُّل سلسلة التفاعلات التي تُطلقها هذه الحركة. ليس من الصحي أبداً من تضعيها في السرير وهي في هذه الحالة.

إن المشكلة التي ذكرتيها هي أكبر من أن تُحلَّ عن طريق التنفس، فتعقيداتها العاطفية تستدعي الحاجة إلى مساعدة أخصائي نفسي.

على أيَّةِ حال إذا أردتِ في البداية أن تجرِّبي معالجة الوضع بنفسك فإليك اقتراحي.

في كُلِّ مرَّةٍ تشعرين فيها بالغضب وتكونين قادرة على تهدئة نفسك وإدراك عواقب غضبك على ابنتك اطلبي مساعدتها قبل أن تذهب إلى النوم. أخبريها أنَّ غضبكِ قد جعل تنفُّسك صعباً وسطحياً وأنك تريدين منها مساعدتك على القيام ببعض تمارين التنفس. اجعليها تشعر بأنك محتاجةٌ إليها. أحضري كتابك أو شريط الفيديو ونفِّذي التمارين الواردة في بداية كتاب فن التنفس ولتراقب كُلٌّ منكما الأخرى وتساعدها على توسيع وتنفيس البطن أثناء قيامكما بالتنفس العميق ولتضع كُلٌّ منكما راحتيها على بطن وظهر وجانبي الأخرى وهي تعطيها الاقتراحات بشأن التمرينات. اجعلا التمرين جدِّياً ومرحاً في نفس الوقت. إنها طريقة رائعة للاسترخاء وتقوية العلاقة بينكما إضافةً إلى أنها ستساعدك على التنفس العميق.

لا تتفاجأي إذا مكَّنتكِ تقنية التنفس العميق من التحكم بالغضب والتخلص منه.

سواء قرَّرتِ أن تجربي علاج نفسك بنفسكِ أو استشارة أخصائي نفسي فإنَّ تعلُّم التنفس الجيِّد سيلعب دوراً مهمّاً في عملية الشفاء.

٢٤- فقدتْ ابنتي سمعَها عندما كانت في الثانيةِ من عمرها بسبب إصابتها بالتهاب السحايا. هي الآن في الثامنة وتداوم في مدرسة خاصة للأطفال ضعيفي السمع. كيف أساعدها على التكلُّم؟

إننا نتعلم الكلام فطرياً بتقليد الكلمات التي نسمعها بدون أن نزعج أنفسنا بفهم عملية التصويت- أي الطريقة التي نخرجُ بها الأصوات. بالنسبة لشخصٍ مصابٍ بضعفٍ في السمع يُصبح تعلُّم الكلام عملية مجهدة للغاية وتحتاج إلى الكثيرِ من الذكاء والجدّ والتصميم. عندما يتم إخراج الصوت لا يراقب هؤلاء نتجةً هذا الصوت بسمعهم وإنما بالانتباه إلى المقاييس الأخرى كالإحساسات العضلية واهتزازات الرنين وغيرها من المقاييس.

إذا شبَّهنا صوت الإنسان بآلة للعزف تعتمد على نفخ الهواء فإن الصوت البشري يعتمد على الهواء المزفور الذي ينساب بين الحبال الصوتية لينتج صوتاً. لذلك يساعد تعلُّم مهارة التنفس الصحيح على اكتسابِ صوتٍ فعال للكلام. بالنسبة لشخصٍ يعاني من ضعفس في السمع فإنَّ اكتساب القدرة على التحكم بالتنفس بفاعلية هو أهم خطوة نحو تعلُّم الكلام بنجاح.

افترضُ أنَّ ابنتك تتلقى تعليمات التنفس الصحيح في المدرسة لمساعدتها على التصويت. بالتأكيد يمكنك مساعدتَها على التنفس الصحيح. في كل الأوقات وخصوصاً عندما تجلس بين ذراعيك هي تراقبك وتشعر كيف تتنفّسين. إذا كنت تتنفّسين بشكلٍ سطحي فإنها سوف تقلّدك بشكل واعٍ أو غيرِ واعٍ. إنَّ آخر ما تحتاج إليه لتعلُّم الأصوات الصحيحة هو اكتساب عادات تنفُّسٍ سيئة. أثناء تعلُّمكِ لفن التنفس ستصبحين أكثر إحساساً بحاجاتها. إن قدرتكِ على تعليمها هذه المهارات سوف يؤثر بلا شكٍّ على نجاحها.

٢٥ـ إنني اختصاصية بصحة الأسنان. لقد أُخبرتُ أنَّ هذه المهنة تسبب آلاماً في الرقبة والكتفين. لم أصدّق ذلك قبل خمس سنوات لكنني أشعر بهذه الآلام الآن. أودُّ الاقتناع بقدرتي على التغلب على أخطار المهنة تلك. ما الذي تقترحينه؟

إن الانحناء إلى الأمام للاقتراب من فم المريض هو في الحقيقة وضعية غير طبيعية تلتزمين بها في معظم ساعات العمل. إن رفع الذراعين بشكلٍ مستمر للوصول إلى فم المريض واستخدام الأصابع بشكلٍ دقيق هو عمل مرهق للجسم. إنَّ متطلبات هذه الوضعية الغير طبيعية -مطُّ الرقبةِ وحَنْيُها وصولاً إلى أعلى الظهر- تؤدي إلى خروج الفقرات عن وضعية التوازي. عندما ترفعين ذراعيك وتتحكمين بحركات أصابعك فإنَّ كل ذلك التحكم والإجهاد سيصبُّ في كتفيك. إن توتُّر الكتفين ينتقل إلى رقبتكَ ثمَّ إلى أعلى العمود الفقري ثم إلى الأسفل إلى قدميك.

إنَّ وضعيتك المشوَّهة تؤثر بالتأكيد على تنفُّسك.

في مثل حالتك لا يمكنك أن تعتمدي على غريزتك للاهتمام بتنفُّسكِ. أنتِ بحاجةٍ إلى تطبيق تقنية التنفس البطني العميق لتقوّي نواتك وتؤسسي مركزاً قوياً في جسمك.

إن وضعيتك في العمل تدفعك إلى التنفس السطحي. إن الرفع المستمر لكتفيك يرفع عضلات الحجاب الحاجز والجزء السفلي من الرئتين ويمنعك من التنفس بعمق. يجب أن تطوِّري مهارتك في التحكم بتنفُّسكِ باستخدام الجزء السفلي من بطنك وظهرك وجانبيك. انتبهي

بشكلٍ خاص إلى التمارين في الدرس الرابع الذي يبدأ في الصفحة ٧٧ في النسخة الانكليزية.

إن تعلُّم التنفس العميق سيساعدك على تأسيس نقطة حيوية في النواة تقوم بدعم جسدك. انظري إلى جذور الشجرة، إن الشجرة ذات الجذور العميقة تؤمن دعماً وقوّةً لجذعها وأغصانها وأوراقها. إن الشدّة التي تتعرض لها الأغصان تنتقل إلى الجذع ثمَّ إلى الأسفل إلى الجذور المغروسة عميقاً في الأرض.

يحتاج جسم الإنسان إلى مثل هذه الجذور أيضاً لكي يستمد القوّة منها ويفرّغ الشدّة فيها. تلعب النواة القوية دور الجذور حيث تؤمّن توازن أعضاء الجسد المختلفة فبدلاً من أن تكوني بلا دعمٍ وينتهي بك الأمر وأنت تعاني من الشدة والألم في أنحاء مختلفة من جسدك، تنفّسي باتجاه النواة. استمدّي القوّة منها وحقّقي التوازن من خلالها.

إن تمرين الشجرة المتنفّسه التخيُّلي سيساعدك على إرخاء التوتُّر العضلي الذي تشعرين به بسبب وضعياتك الغير مرغوب فيها في العمل.

تمرين يخيُّلي

الشجرة المتنفّسة

تخيَّل جسدك وكأنه شجرة تقف لوحدها في العراء.

تخيَّل نفسك شجرة كبيرة ذات جذع ضخم وأغصان كثيرة وأوراق نضرة تمتدُّ سامقةً إلى السماء وفي كُلِّ الاتجاهات. أبعد قدميك عن بعضهما قليلاً وثبّتهما في الأرض واثنِ ركبتيك قليلاً.

ضع راحتيك على الجزء السفلي من بطنك. وراقب تنفُّسك.

نفِّس بطنك أثناء الزفير ووسِّعه أثناء الشهيق. قم بذلك الأمر عدّة مرات. قم أنزِل ذراعيك إلى جانبيك واستمر بالتنفُّس من وإلى البطن.

تخيَّل نسيماً عليلاً يقتربُ من الشجرة ويلامس أوراقها وأغصانها فتهتزُّ وتتحرك بلطف. اشعر بمفاصل جسدك وهي تسترخي وأجزائِه تتحرك مع النسيم. اجعل كتفيك يهتزّان ويدوران بحريَّة. دع ذراعيك ويديك وأصابعك تتحرك بحريَّة وكأنها أغصان وأوراق شجرة الصفصاف.

تخيَّل نسيماً قوياً يقترب من الشجرة وأغصان وأوراق الشجرة تتحرَّكُ بقوّةٍ أكبر. تخيَّل أنَّ قمة الشجرة (رأسك) تهتزُّ بسهولة في كل الاتجاهات- الخلف، الأمام، الجانبين- حسبما يقودك إحساسك- دع رقبتك وكتفيك تستجيب للحركات. صِلْ الحركات بأعلى عمودك الفقري ثمَّ بالتدريج نحو الأسفل إلى عجزك. الآن تخيَّل أنَّ للشجرةِ جذعٌ مَرِن يشبه جذع البتول ينحني مع الريح. أرجح عجزك وأدره إلى أيٍّ جهةٍ يمليها عليك ذهنك. دع وركيك وركبتيك ومفصلي الكاحل تسترخي وتشارك في حركات التأرجُح. تأكد من أنك تمارس التنفس البطني. وسِّع بطنك أثناء الشهيق ونفِّسه أثناء الزفير. بإمكانك أن تتخيَّل الشجرة كلَّها وهي تتنفَّسُ شهيقاً وزفيراً من جميع مساماتها.

عندما لا تتنفَّس بهذه الطريقة لن تحصل نواتك على الدعم وستُحرم في النهاية من توليد وجريان طاقة التشي في جسدك ولن تتمكن من الاستفادة القصوى من هذه التمرين التخيُّلي.

في البداية قم بهذا التمرين التخيُّلي لمدة دقيقة لترى كيف يتلاءَم جسدك معه. بإمكانك أن تطيل الفترة بحسب قدرتك على التحمُّل وحاجاتك.

٢٦- إنني أستاذ مدرسة ويجب عليَّ أن أتكلَّم بصوت عالٍ وصوتي يُبَحُّ بسرعة. هل هناك تمارين تنفُّس تساعدني على تجاوز هذه المشكلة؟

لقد سُئلتُ هذا السؤال عدَّة مرات. في الحقيقة كل إنسان لا يوجد لديه دعم تنفُّسي كافٍ سيُصاب بهذه المشكلة.

إن بحة الصوت تشكِّل مشكلةً خاصة للأساتذة والمحامين الذين يكسبون عيشهم بالتكلم إلى مجموعاتٍ من الناس.

وهي تحدث كثيراً للأشخاص الآخرين أيضاً الذين يقدِّمون عروضاً للمرح في حشودٍ من الناس.

تقوم رئاتنا بتغليف نَفَسِنا أما الحجاب الحاجز فهو عبارة عن شريط من العضلات تدعم الرئتين. عندما يتعلم شخصٌ ما كيف يتحكم بحجابه الحاجز وبحركة الهواء من وإلى الرئتين- بالسرعة والقوة التي يرغبُ بها- نستطيع القول أنه يملك دعماً للتنفُّس. إن درجة التحكم يمكن تعلُّمها.

إن التنفُّس البطني العميق لا يُدخل الأكسجين إلى الرئتين وحسب بل يحرِّض النواة على توليد الطاقة الحيوية الداخليَّة المسمَّاة بالتشي.

هذه الطاقة الحيوية لا تجعلنا أكثر صحةً وحسب بل تجعلنا أكثر قدرةً وكفاءَةً في كل نشاطاتنا بما في ذلك عملية التصويت. فكِّر في صندوق الصوت وكأنه آلة للعزف تعمَل بالنفخ عليك أن تتحكم بالهواء

الذي يعبر الصندوق ويهزُّ الحبالَ الصوتية لإخراج أصواتٍ معيَّنة- عالية أو منخفضة، ناعمة أو صاخبة.

تعلم عقولنا بالتعاون مع سمعنا تماماً ما هي الأصوات التي نريد إخراجها. إذا لم يتمكن حجابنا الحاجز من التحكم في انسياب الهواء فإنَّ عضلات الحلق واللسان ستتوتَّر لمساعدته مما يسبِّبُ توتُّر الحبال الصوتية أيضاً.

بهذه الطريقة حتى لو تمكّنا من إخراج الأصوات التي نريدها فإنَّ الحبال الصوتية قد أُجبرت على الاهتزاز وهي في حالةٍ من القساوة.

وهكذا تتأذى الحبال الصوتية ويُبَحُّ الصوت. في الحالات الشديدة قد تتشكل عقد على الحبال الصوتية وقد تستدعي الجراحة.

كما هو الحال في بحة الصوت فإنَّ اضطرارك لإخراج البلغم من حلقك من حينٍ إلى آخر هو ضوء أحمر ينبهك إلى أنك قد تجهد حبالك الصوتية.

باختصار، التنفس هو الصوت، التنفس هو الحياة. لكي تحصل على دعمٍ لتنفُّسكَ يجب أن تستخدم حجابك الحاجز لكي تستخدم حجابك الحاجز بفاعلية يجب أن تدرِّب نفسك على التنفس البطني العميق بممارسة التمارين الواردة في الدرس الأول على الأقل. بعد ذلك غالباً ما ستجد نفسك مندفعاً لتطوير مهاراتك التنفسية إلى حدٍّ أبعد. عُدْ إلى السؤال رقم ١٢ لمزيدٍ من التوضيح.

٢٧- لقد أُخبرتُ أنني أبدو جامداً ووجهي خالٍ من التعابير عندما أتحدَّثُ في اجتماعات العمل. لقد حاولتُ إدخال الحركات

والإيماءات إلى حديثي لكي يبدو أن جسدي لا يستجيب لي. أشعر أنني إذا حرَّكتُ أيَّ عضلةٍ فإنني سأنفصل إلى أجزاء. هل يمكن أن تكون هذه المشكلة متعلِّقة بالتنفُّس؟

نعم، إنَّ لجمودك علاقة بالطريقة التي تتنفَّس بها. أعتقد أنَّ المتَّهمَ في مشكلتك هو التنفس السطحي. يميل الأشخاص الذين يتنفسون بشكلٍ سطحي إلى استخدام أكتافهم كرافعةٍ لإدخال الهواء. إنَّ عادة رفع الأكتاف توتِّر عضلات الكتف والرقبة والعمود الفقري مما يسبب حركة صعبة وجامدة.

يجد الأشخاص الذين يتنفسون بشكلٍ سطحي صعوبةً في موازنة أجسادهم مما ينتج عنه صعوبة في تنسيق حركات الجسد.

إنَّ جعل الحركات والكلمات محمَّلةً بالمشاعر يحتاج إلى أن تكون في تماسٍ مع نواتك وطاقتها. غالباً ما ينقطع اتصال الأشخاص الذين يتنفسون بشكلٍ سطحي بمصدر الطاقةِ عندهم.

إن تطوير القدرة على التنفس البطني العميق لا يريح الجسد من التوتر فقط وإنما يمضي به خطوة أبعد من ذلك. إن توسيع البطن وضغطه بشكل مستمر يولد طاقة التشي.

عندما تحرِّض النواة مع كُلِّ نَفسٍ وتطوِّرُ إحساسك بوجودها فإنك تقوم باستمرار بتغذيَّةٍ مركز كيانك كلِّه. هذا المركز سيؤمِّن لك الثبات والتناسق العقلي والجسدي.

عندما تتحدث في اجتماعٍ قادم تخيَّل نفسك وأنت تستنشقُ الهواء إلى أسفل بطنك ثمَّ تزفره بدءاً من أصابع يديك وقدميك. أعتقد أن وقفتك ستصبح أكثر ثباتاً وسيصبح جسدك ويداك أكثر قدرةً على

التعبير عن أفكارك إضافةً إلى تطبيق تمارين التنفس الواردة في الدروس الأولى أنصحك أن تمارس التطبيق الثالث في الصفحة ١٣٢ النسخة الانكليزية والتطبيق التاسع في الصفحة ١٤٦ النسخة الانكليزية. إن هذين التطبيقين سيساعدانك على تحسين قدراتك على الكلام وعلى التعبير بلغةِ الجسد.

٢٨- لقد عملتُ عدَّة سنوات بائعاً أقضي معظم وقتي واقفاً خلف طاولة لبيع أدوات التجميل معظم الوقت. بالتدريج بدأت أشعر بانقباضٍ في قفصي الصدري، يرافقني هذا الشعور طوال الوقت حتى أنني لا أستطيع التنفس براحة وأشعر معظم الوقت بضيقٍ في النَفَس. ما الذي يجب عليَّ فعله؟

إن الالتزام بما تقضيه الحضارة من موضة يكون مزعجاً في بعض الأحيان وقد يكون مؤذياً لصحتك عندما يأخذ شكلاً مبالغاً فيه. في مثْلِ حالتك أعتقد أنَّ عليك أن تلبس ثياباً ضيِّقة وأن تقف خلف طاولةٍ لبيع آخر صيحات الموضة وذلك قد يحوِّل جسدك المرن إلى تمثالٍ جامد.

أستطيع أن أتفهمك جيِّداً لأنني عملتُ ذات يومٍ في المبيعات. منذ عقود عندما كنت طالبة في الكلية عملت في أحد المحلاّت خلال الأعياد الميلاد. كُنتُ أقف خلف طاولة بيع المجوهرات حيث الجميع متحفِّزون. في تلك الأيام شاعت موضة الأحذية ذات الكعب العالي والملابس الضيقة وخصوصاً حول الخصر.

لم يكن عندي الكثير من الخبرة وكنت قلقة مما جعل العمل أكثر إجهاداً.

علمتُ أنه كـان يؤثّر على تنفّسي وعـملتُ جـاهدةً لأقـاوم ذلك الإحساس الضاغط حول قفصي الصدري.

لقد بهرتنا الموضة إلى درجة أصبحنا معها نسعى إلى إخفاء بطوننا ومؤخّراتنا مهما كان الثمن. إنَّ الموضة تقتضي أن يكونَ أعلى الجذع ثابتاً وهكذا أصبح الجزء السفلي من الجذع الحاوي على الأعضاء الحيوية جامداً لا يتحرك.

لقد فقدنا قدرتنا الطبيعية على التنفس البطني بالكامل وأُصبنا بكُلِّ أنواع المشاكل الصحية بما في ذلك ألم الظهر وتصلُّب القفص الصدري والتنفس السطحي.

لمساعدتك على التخفيف من الإنزعاج إليك تمرين بسيط يمكنك القيام به أثناء الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء.

تمرينٌ موجَّه: السؤال رقم ٢٨

توتُّر الجسم

١- ضع راحتك اليسرى على الجانب الأيسر من قفصك الصدري وراحتك اليمنى على الجانب الأيمن.

٢- قم بتمسيد قفصك الصدري وذلك بالقيام بحركات ثابتة وعميقة على شكل دوائرباتجاه حركة عقارب الساعة في الجهة اليمنى وبعكس اتجاه عقارب الساعة في الجهة اليسرى. دع كتفيك يدوران مع حركة التمسيد لكي لا يتجمّع التوتُّر فيهما. إنّ حركات التمسيد ستساعد على إرخاء العضلات المتوتّرة في كل المنطقة. قم بهذه الحركات من ٥-١٠ مرات لإرخاء العضلات المتوتّرة و الأضلاع.

٣- اعكس جهة حركة التمسيد بحيث يكون الدوران باتجاه عقارب الساعة في اليمين وعكس عقارب الساعة في اليسار. قم بهذه الحركات من ٥-١٠ ودع كتفيك يتحركان مع التمسيد؟

٤- دع راحتيك في مكانهما وحوِّل انتباهك إلى أسفل البطن.

قم ذهنياً بمراقبة بطنك وهو يتسع أثناء الشهيق وينقبضُ أثناء الزفير. سوف تبدأ بالشعور بطاقة التشي الدافئة تشعُّ من راحتيك وتخترق قفصك الصدري وتهدِّئ وتزيل الإنزعاج الذي تشعر به.

٥- استمرَّ في الشعور بذلك الإحساس الرائع وأنت تخفض يديك إلى جانبيك باسترخاء. بالتدريج مُدَّ ذلك الشعور بالدفء وربما بالنبضِ إلى الأسفل نحو أسفل البطن وإلى الأعلى باتجاه الكتفين والرقبة.

٦- فيما أنت تشعر بالدفءِ في كُلِّ جذعك، دوِّر رقبتك وكتفيك معاً وأرخِ بلطفٍ عمودك الفقري وذلك بتدويرِ وثني جذعك أيضاً.

يفيد الدرسان ١و٤ بشكلٍ خاص في إرخاء عضلات القفص الصدري. أقترح عليك أن تراجع أيضاً التمرين ٢-د على الصفحة ٥٦ في النسخة الانكليزية والتمرين ٢-ب على الصفحة ٨٣ في النسخة الانكليزية. أنصح بتطبيق الدروس الواردة في هذا الكتاب بالتسلسل وحسب الأرقام للحصول على أكبر فائدة ممكنة.

٢٩ إنني مختص في التمسيد وأفضل صديقاتي هي ممرِّضة أيضاً تمارس العلاج بالتمسيد. إنَّ عملنا يستنزف منّا الكثير من الطاقة. هل يساعد تحسينُ تنفُّسنا على تحسينِ قدرتنا على العمل؟

إنَّ الذين يتعاملون مع الأجساد مثلك أنتَ وصديقتك يتشاركون مع مرضاهم بقدرٍ كبير من طاقةِ التشي الخاصة بهم. غالباً ما يعاني المرضى من إعاقة أو عدم توازن في انسياب طاقة التشي عندهم وكذلك من نقصٍ في مدَّخراتهم من هذه الطاقة.

إن القلق والشدة النفسية والتوتُّر والإصابات وغيرها من الأسباب تسبب تشكُّل كيانات دقيقة غير مرئية في أجسادنا وأنا أدعو هذه الكيانات بالعُقَد.

إن الطفل السليم يولَدُ وكأنه صفحة بيضاء. ولكن على سبيل المثال إذا كانت الأم تتعاطى الأدوية أثناء الحمل أو إذا تعرضت إلى حادث أو إلى شدة عاطفية فسيترك ذلك عُقَداً غير مرئية في تلك الصفحة البيضاء. في وقتٍ ما أثناء حياة الطفل ستظهر هذه العقد على شكل حالات عقلية أو جسدية تحتاج إلى علاج.

نتعرضُ خلال حياتنا إلى الشدة والرضوض والأذيات ويترك كُلُّ ذلك فينا عقداً غيرَ مرئية.

قد يشعر كثيرٌ من الكبار أنهم تعاملوا بنجاح مع الأزمات العاطفية والجسدية التي تعرضوا لها وأنهم خلَّفوها وراء ظهورهم.

لكنَّ هذه العُقَدَ قد تظلُّ كامنةً وقد تظهر في المستقبل على شكل اختلاطات جسدية وعقلية. يمكن للعقد أن تعيق انسياب طاقة التشي وأن تسبب أوجاعاً وانزعاجاً وأمراضاً.

إن طاقة التشي هي الطاقة الحيوية التي تعتمد عليها كثيرٌ من فنون الشفاء الآسيوية القديمة وهي تؤثر على حيويتنا وعلى جريان الدم في أجسامنا وعلى كلِّ خليَّةٍ منا.

من خلال التجديد المستمر لطاقة التشي بواسطة التنفس العميق يمكن توجيه هذه الطاقة الحيوية للتغلب على المعيقات التي تسببها العقد. بما أنك تتعامل مع الأجسام وتقوم بشكلٍ واعٍ باستخدام الطاقة البشرية، يجب أن تتأكد من قدرتك على شحن مصدرك من طاقة التشي باستمرار. عندما تنخفض طاقتك قد تتغلّب طاقة المريض السلبية على دفاعاتك وقد ينتهي بك الأمر وقد أُصبتَ بمشاكل مريضك الجسدية. إنَّ الذين يمارسون التشي كنغ يتأكدون دائماً من قدرتهم على الدفاع عن أنفسهم ليتمكّنوا من مساعدة الآخرين.

إن التنفس البطني العميق يحرِّض النواة ويولّد طاقة التشي البشرية. إنَّ مهارة التنفس العميق تمكّنكَ من التأمل بفاعلية ومن توجيه طاقة التشي بفاعليةٍ أيضاً. أثناء عملك سواءٌ كنتَ بتماسٍ مع المريض أو لا تأكّد من أن تركيزك بقصدِ الشفاء ينسابُ أثناء الزفير العميق. حافظ على شعورك بالنواة متوهجّة ولا يُنصح أن تشفي الآخرين وطاقتك مُستهلكة.

اصطحبتُ ذات يوم في مدينة نيويورك صديقاً لي في زيارة إلى معالجٍ في التشي كنغ يستخدم المساج والإبر الصينية للشفاء. كانت طريقته تعتمد على توجيه طاقة التشي بواسطة يديه ومن خلال الإبر الصينية لزيادة التأثير الشافي. كانَ منقطعاً عن العمل لعدةِ شهور وقد سأله صديقي عن السبب فشرح لنا تجربته البائسة.

ذات يوم جاءَه مريضٌ يشكو من ألمٍ في رجله استمرَّ عدة سنوات دون سبب جسدي واضح. كان موعد الرجل في آخر يومٍ مزدحم وكان المعالج مُتعباً.

كانت طاقة المعالج في أدنى مستوياتها وقد أهمل وضعيته أثناء العلاج. في اليوم التالي، انتهى به الأمر وقد أصيب بنفس الألم الذي أصيب به المريض وقد استمرّ الألمُ شهوراً.

نعم، إن التنفُّس الفعال هوأهم متطلبات الممارسة الواعية لعملية شفاء الآخرين.

٣٠- إن جدول أعمالي مكثّفٌ جداً وعليَّ في كل يوم أن أُسلّم أعمالاً في الوقت المحدَّد. لاحظتُ مؤخّراً أنني أتوقّفُ عن التنفس مؤقّتاً وقد أدهشني ذلك وأخافني. ما الذي يحدث لي؟ لماذا يتوقف تنفُّسي؟ ما الذي يمكن أن أفعله حيالَ ذلك؟

سوف يكون أمراً مخيفاً جداً أن تشعر بأنّك لا تتنفّس حتى لفتراتٍ قصيرةٍ جداً. إنه شعورٌ يشبه الصدمة لأنَّ الناس اعتادوا على التفكير بالتنفُّس كفعلٍ يحدثُ تلقائياً. لقد تعوّدنا على التنفُّس وحسب ولكن عندما شُغِلَ ذهنك بالكثير من العمل فقدتْ منعكاستك الطبيعية حساسيتها وأصبح تنفُّسك سطحياً إلى درجةٍ أنّك لم تَعُدْ تشعر به. يمكن أن يفقد الإنسان الشعور بالتنفس بشكلٍ مؤقّتٍ عندما تحتقنُ الرئتان خلال الإصابة بالانفلونزا. تستلقي في سريرك وأنت تشعر بالإرهاق، فجأةً تُعْلِنُ رئتاك الإضراب عن العمل. يحدث ذلك عندما تدرك أنه لم يَعُد باستطاعتكَ أخذ نَفَسكَ التالي.

إذا شعرتَ أن نَفَسك سيتلاشى مرّةً ثانية أعدْ إليه الحيوية بترديدِ عدّة كلماتٍ بصوتٍ عالٍ. بإمكانك أن تبدي ملاحظة قصيرة لشخصٍ ما أو أن تتحدث إلى نفسك. إذا كنتَ لوحدك يمكنك أن تقول (لا، لا، لا، لا...)

حتى تُفْرِغَ كُلَّ الهواء المتبقي من رئتيك. بهذه الطريقة ستتولّى الطبيعة العناية بك وستدفعك إلى آخذِ نَفَسٍ كبيرٍ وعميق. أتْبِعْ صيحاتِكَ بعدةِ شهقاتٍ وزفراتٍ عميقة. قد تشعر بالتوهّجِ في وجهك وربما شعرت بالخَدَرِ في جسدك، بهذا يكون تَنَفُّسُكَ قد قفز إلى مستوى جيِّد.

إذا كنت تعرف أغنية فيها الكثير من الزفرات يمكنك استخدامها في هذه الحالة، يكفي أن تغنّي مقطعاً قصيراً ولكن قد ترغب بالغناء أكثر من ذلك. إنَّ الغناء يلعبُ دوراً شافياً وهو أسلوبٌ لإيقاظ الجسد والعقلِ بواسطة التنفُّس الواعي.

تعلَّم المحافظة على التنفس العميق بممارسة التمارين الواردة في الجزء الثاني من هذا الكتاب.

صحيحٌ أن الإنسان يتنفس بشكلٍ غير واعٍ لكن أليس من المنطق أن يفهم الإنسان كيف تتم عملية التنفس وماذا يجب عليه أن يفعل إذا صادفته مشكلة في التنفس؟ عندما يتعلم الإنسان فن التنفس يصبح لتنفسه معنىً جديداً. عندما تمتلك مهارات جديدة في التنفس ستدرك أنك قادر على التحكم في أهم وظيفة من وظائف جسمك. عندما تستطيع التدخل في عملية التنفس سوف يتوقف إحساسك بفترات الخفوت اللا إراديّة في تنفُّسك. وإذا حدث هذا الأمر مرَّة ثانية ستكون قادراً على التصرف.

٣١- كنتُ أعمل بجدٍّ طوال حياتي ولم يتوفَّر لديَّ الوقت للقيام بتمرينات رياضية. عندما تقاعدتُ مؤخَّراً قرَّرتُ أن أهتمَّ بصحتي أكثر من خلال التمرين. على الرغم من خططي، لم ينجح معي أيُّ

تمرين، إذ أنني أشعر بضيق النَفَس بعد دقائق فقط من البدء بالتمرين وأشعر أنه لم يعد في رئتيَّ متّسعٌ لمزيدٍ من الهواء. هل يمكن أن يساعدني فنُّ التنفس؟

نعم يمكن لفن التنفس أن يساعدك على الحصول على مزيدٍ من الاكسجين وعلى تحسين قدرتك على تنظيم تنفُّسك. ما تعاني منه هو نتيجة لسنوات من ممارسة عادات التنفس السيء. إن تحسين مهارات التنفس ليس أمراً صعباً إذا عزم الإنسان عليه وبدأ بتطوير مهارات التنفس خطوة خطوة.

ما تعاني منه بالتحديد هو نتيجة للتنفس السطحي. غالباً أنت تستخدم الآن الجزء العلوي من رئتيك فقط.

إنَّ هذه الإعاقة في التنفس تحدث بسبب إساءة استخدام الحجاب الحاجز- رفع الحجاب الحاجز أثناء الشهيق بدلاً من خفضه لتمكين مزيدٍ من الهواء من الانسياب إلى الرئتين.

إن هذا التمرين البسيط سيكون بدايةً جيّدةً لك في تعلم التنفس العميق ويمكنك تطبيقه قبل البدء بأيِّ تمرين جسدي.

تمرين موجّه: السؤال رقم ٣١

التنفس العميق

١- قف ويداك متدلّيتان إلى جانبيك.

٢- أطلق زفيراً وأنت ترفع ذراعيك إلى جانبيك إلى مستوى الكتفين، أبقهما ممدودتين.

٣- خـذ شـهـيـقـاً وأنت تخـفـضُ ذراعـيك إلى وضـعـهـمـا الأصلي (إن الحركات البسيطة في الخطوات من ١ إلى ٣ ستمنع رفع الكتفين أثناء الشهيق. بعد تطبيق هذه الخطوات ركِّز انتباهك على تنفيس البطن أثناء الزفير وتوسيعه أثناء الشهيق. ما أن تحقق ذلك، امضِ إلى الخطوة الرابعة وتابع التمرين).

٤- مرَّة أخرى، أطلق الزفير وأنت ترفع ذراعيك إلى مستوى الكتفين.

٥- خذ شهيقاً وارفع يديك إلى الأعلى نحو السماء وتنفَّس بعمقٍ إلى أسفلِ بطنك.

٦- ازفـر الهـواء وأنت تخـفض ذراعـيك إلى وضـعـهـمـا الأصلي إلى جانبيك. تنفَّس وخذ شهيقاً عميقاً.

٧- أعد الخطوات من ٤ إلى ٦ عدَّة مرات حتى تشجِّعَ نفسك على التنفس العميق.

إنَّ ممارسة التمارين الواردة في هذا الكتاب ستساعدك على تصحيح أخطاء وعادات التنفس السيئة التي اكتسبتها في حياتك، وستساعدك بسهولة على تطبيق تقنية التنفس المناسبة في نشاطاتك اليومية. إنَّ فن التنفس يدعم ويعزِّز أيَّ نوعٍ من التمارين- التمارين الهوائية وقيادة الدراجات والتنفس والغولف والسباحة وغيرها.

٣٢- أنا أحب الرياضة- وأمارس الركض ولعب التنس ومؤخراً لعب الغولف كما أنني أسبح وأمارس التزلج عندما تسنح لي الفرصة. على الفترة الأخيرة بدأتُ أشعر بانقطاعٍ في النَفَس، ذهبت إلى

الطبيب للفحص وأكَّدَ لي عدم إصابتي بأيٍّ مرض. أخبرني صديقي أنني إذا حسَّنتُ تنفُّسي فإن ذلك سوف يحسِّنُ مهاراتي الرياضية ويرفع من مستوى طاقتي. كيف بإمكاني تحقيق هذا الهدف في تحسين تنفُّسي؟

إن الشعور بانقطاع النفس هو علامة على التنفس السطحي. أنت تستخدم الجزء العلوي من رئتيك فقط بسبب الإجهاد الجسدي التي يسببه التمرين فإنَّ الجزء العلوي من رئتيك يتحمَّلان جهداً أكبر من طاقتهما.

إن الجزء السفلي الذي بقي ضامراً لا يستطيع المشاركة في التنفس والاستفادة من كامل السعة الرئوية.

تعلَّم التنفس البطني العميق بتطوير قدرتك على التحكم بعضلات البطن والحجاب الحاجز. إن توسيع البطن أثناء الشهيق وتقليصه أثناء الزفير يسبب انخفاض الحجاب الحاجز ويسهِّل سحب الهواء إلى الجزء السفلي من رئتيك. عندما تتنفَّس بعمق ستكون أقدر على ممارسة نشاطات رياضية تحتاج إلى درجات متفاوتة من الجهد من تلك التي تحتاج إلى جهد كبير إلى النشاطات الخفيفة.

سوف تخبرك غريزتُك الطبيعية متى تأخذ نفساً عميقاً كبيراً يلبي النشاطات المُجْهِدة ومتى تأخذ نفساً عميقاً صغيراً في الأوقات التي تحتاج فيها إلى الهدوء والاسترخاء.

عندما نستنشق الهواء بعمق ونزفره بعمق- يحدث أمران في نفس الوقت: تتلقى الرئتان كمية كبيرة من الأكسجين وتطلقان ثاني أكسيد الكربون. ويتسع البطن ويتقلص مما يولِّد الطاقة الداخلية التي يسمِّيها

الصينيون التشي. أي أنَّه في كل وقت يَنتفخُ فيه البطن ويُنفَسُ تتحرَّض النواة الموجودة في مركز البطن وتتولَّد طاقة التشي.

عندما تُوجَّه طاقة التشي باتجاه الداخل تتحسَّن الصحة ويتسرَّع الشفاء. عندما توجَّه هذا الطاقة خارجياً بواسطة العقل فإنها تعمل كمسرِّع للعجلة وكابح في نفس الوقت.

إن التشي تحسِّن التنسيق وهي إحدى القدرات الضرورية لإتقان المهارة الرياضية. لا يستطيع أحد أن يتفوَّق في أيِّ أداء بواسطة الهواءِ المُستَنشَقِ وحده. إن التشي ضرورية لأيِّ أداءٍ يتصف بالتفوُّق.

إن التنفس البطني العميق الذي يحرِّض النواة يغذِّي مركز النواة في داخلنا ويؤسس نقطةً حيوية في داخل أجسادنا يعتمد عليها ثباتنا الجسدي والعقلي. إنَّ كل الحركات الجسمية المؤدَّاة بشكلٍ جيِّد يجب أن تبدأ من هذا المركز مدفوعةً بالتشي إذا أردنا الحصول على أفضل النتائج.

إن اكتساب تقنية التنفس العميق تحتاج إلى التدريب والتمرين وخصوصاً في البداية. إنَّ ممارسة التمارين المتتابعة في هذا الكتاب وشريط الفيديو المرفق به سوف تجعل عملية التعلُّم أكثر توجُّهاً ومتعة.

إن التدريب يمكِّنك من قدراتٍ تنفُّسية ستزوِّدك بكمية وافرة من الأكسجين وتولِّد في داخلك طاقة كافية من التشي لكي تحافظ على توازنك وتظهر بأفضل شكلٍ ممكن. يمكنك بعدها أن تؤدِّي أيَّ نشاطٍ جسدي أو عقلي بتلوُّنٍ رائع.

٢٢ـ هل يمكن التخفيف من الإجهاد العقلي بالتنفس المناسب؟

إنني أسأل هذا السؤال لأنني كلَّما علقتُ في زحمةِ السير أهتاجُ وأشعر بضغطٍ على صدري. كان ذلك يحدث لي فقط عندما أكون

متأخراً على موعدٍ ما لكنّه يحدث لي الآن في كُلِّ مرّةٍ أكون فيها في زحمة السير. أخبر نفسي دائماً أنَّ ردَّة فعلي هذه ستسبب لي- سكتة قلبية ذات يوم. هل تحسين الطريقة التي أتنفَّسُ بها يمكن أن يساعدني على التخلص من هذا الإحساس المزعج؟

عندما نتعرَّض للشدة ونكون في أوضاعٍ محرجة نميلُ إلى تقليص الحجاب الحاجز ممَّا يُشعرنا بذاك الإحساس القابض.

عندما يتقلَّص الحجاب الحاجز ويتصلَّب يصبح التنفُّس سطحيّاً.

خلال زحمة السير نكونُ محبوسين داخل السيارة بدون أيِّ وسيلة للهروب. وفيما أيدينا تقبض على المقود يترافق شعورنا بالقلق مع الضغط الذي يسببه الوقت ونحدِّث أنفسنا قائلين «لن أتمكَّنَ من حضور الاجتماع في الموعد المحدَّد» وبما أنه لا يوجد ما نقومُ به نقلِّصُ عضلاتنا ويصبح الجسد وكأنه عقدة كبيرة وكأنَّ الصدر هو مركز هذه العقدة.

نعم، لا شك أنك تحتاج إلى بعض مهارات التنفس لكي تحلَّ هذه العقدة وتزيل التوتُّر. لا تستطيع أن تنزل من السيارة وتمشي كما أنك لا تستطيع أن تنحني أو تتمطَّط خلال زحمة السير. سوف أقترح عليك تجريب تمرين التوتُّر التخيُّلي. تأكَّد من بقائك يقظاً ومنتبهاً للقيادة.

تمرين تخيُّلي

إزالة التوتر

انحنِ إلى الأمام قليلاً واترك مسافة قليلة بين ظهرك وظهر المقعد.

هزَّ جسدك من جانبٍ إلى آخر بدءاً من كتفيك ونزولاً إلى الأسفل.

دع جذعك وخصوصاً بطنك يهتزُّ وكأنه كتلة من الجيلي قم بذلك لعدة ثواني مرخياً مفاصلك وعضلاتك.

حـرّك بطنك باتجـاه الداخل والخـارج عـدّة مـرات لكي تقلّص العضلات الموجودة في تلك المنطقة.

أرخِ قبضتك المسكة بالمقود وتأكد من سيطرتك الكاملة على القيادة. انفخ الهواء وأنت تسحب بطنك واسحبه وأنت توسّع بطنك. قم بذلك عدّة مرات.

استرخِ وركّز انتباهك على منطقة الشعور بالانقباض في صدرك. تخيّل تلك المنطقة وكأنها قطعة من الآيس كريم من النوع الذي تحبّه.

أثناء إطلاقك للزفيرِ بعصرِ بطنك وأخذك للشهيق بتوسيع بطنك دع الهواء الدافيء المنساب إلى صدرك يذيب قطعة الآيس كريم الباردة.

دع الآيس كريم الذائب ينساب عميقاً إلى أسفلِ بطنك. هزّ جسمك وأرخِ عمودك الفقري بلطفٍ ليساعد عملية الانسياب.

بعد عدة دقائق من ممارسة هذا التمرين التخيُّلي سوف تشعر بمزيدٍ من الاسترخاء. سوف يذوب الشعور بالانقباض وتحس برغبةٍ في الابتسام وقد ترغب بغناءِ أغنيتك المفضّلة. قد تجد أنك تغنّي أفضل من أيّ وقتٍ مضى. بفضلِ قدرتك الجديدة على التنفس العميق.

٣٤- أشعر في كثيرٍ من الأحيان بالحاجة إلى تنظيف رئتي وخصوصاً بعد جلوسي فترة طويلة في ازدحام السير واستنشاقي لدخان السيارات أثناء عودتي إلى البيت.

إنها فكرةٌ جيّدةٌ حقاً أن ينظّف الإنسانُ كُلَّ زاويةٍ في رئتيه من حينٍ إلى آخر. ليس من الضروروي أن تتعرض للهواء الملوّث لممارسة هذا الأمر. إنَّ أيَّ وقتٍ تشعر فيه بالكسل والخمول هو وقتٌ مناسب لتجديد الهواء في رئتيك. قبل أن تقوم بالتمرين الموجّه عُدْ إلى الصحفتين ١٥٢و١٥٣ في النسخة الانكليزية وتعرّف على الأشكال المرسومة والأصوات المرفقة لها.

إن أيَّ مشاركة بين الحروف الصوتية والحروف الجامدة تؤثّر على أجزاء مختلفة من الجسم وخصوصاً الرئتين بطريقتها الخاصة.

يحتاج الدخول في تفاصيل هذا الموضوع إلى كتابٍ جديد لكنني الآن سأقترح عليك التمرين التالي للحصول على بعض النتائج. من المهم جداً أن لا تجهد نفسك أثناء القيام بهذا التمرين، بإمكانك التوقف عند أيْ خطوة والمتابعة بعد فترةٍ من الراحة.

تمرين موجّه: السؤال رقم ٣٤

تنظيف الرئتين:

١- اجلس أو استلقِ على ظهرك وذراعاك ممدودتان إلى جانبيك بشكلٍ مريح.

٢- ردّد باه- تهِ- باه- تهِ مع أخذ نَفَسٍ بين كل صوتين.

أطلق كل صوت بسحب الجزء السفلي من بطنك. ثمَّ أطلق زفيراً بين الأصوات أثناء توسيع البطن. اتبع الطريقة التالية باه (شهيق)- تهِ- (شهيق)- باه (شهيق)- تهِ (شهيق) وسّع بطنك مع

كُلَّ شهيق. إنَّ هذه العملية بسيطة للغاية. سنسمّي مجموعة الأصوات السابقة بالمقطع. ردّد هذا المقطع عدّة مرات.

٣- خذ شهيقاً ثم ردّد المقطع السابق وأتبعه بالأصوات التالية تاه-تاه- تاه- تاه- تاه- تاه- تاه- تاه قلص عضلات البطن وأرخِها مع كل تاه بدون أن تأخذ نَفَساً. كرِّر صوت تاه من ١١ إلى ١٥ مرّة. حتى ينقطع نَفَسُك. سنسمّي سلسلة الأصوات تلك بسلسلة الصوت آه. عندما تردّد المقطع (باه- تهِ) متبوعاً بسلسلة الصوت آه (تاه- تاه- تاه........) انظر إلى فوهة خروج الصوت في الشكل ٨٧ وعد إلى دليل خروج الصوت المرافق للشكل ٨٧ وعد إلى دليل خروج الصوت المرافق للشكل ٨٧. استرح لعدة ثواني ثمَّ تنفّس بحريَّة.

٤- خذ شهيقاً ثم ردّد المقطع السابق وأتبعه بسلسلة صوت إي (تيه- تيه- تيه..) وأنت تنظر إلى فوهة خروج الصوت في الشكل ٨٨. في هذه الخطوة سوف تلاحظ تكرار عبارة تيه بين المقطع وسلسلة صوت (إيه). هذا صحيح.

٥- خذ شهيقاً ثم ردّد المقطع وأتبعه بسلسلة الصوت إيي (تي- تي- تي...) وأنت تنظر إلى الشكل رقم ٨٩ .

٧- خذ شهيقاً ثمَّ ردّد المقطع وأتبعه بسلسلة الصوت يو وأنت تنظر إلى الشكل رقم ٩١ .

٨- خذ شهيقاً ثم ردّد المقطع وأتبعه بسلسلة الصوت هوه وأنت تنظر إلى الشكل رقم ٩٢ .

٩- خذ شهيقاً ثم ردّد المقطع وأتبعه بسلسة الصوت هيو وأنت تنظر إلى الشكل رقم ٩٣ .

١٠- تنفس بعمق، واسترخِ! ضع راحتيك على بطنك وراقب نبضات الطاقة. بعد حوالي دقيقة انقل راحتيك إلى أجزاء أخرى من جسدك. دع غريزتك تقودك إلى البقع التي تعطي فيها راحتاك الكثير من الراحة والتهدئة.

من الأفضل أن ترتاح بعد هذا التمرين أو أن تنام قليلاً وهو فعّال في المساعدة على النوم أو في العودة إلى النوم بعد الاستيقاظ ليلاً. جرِّبه!

٣٥ إنَّ محاولة النوم في الليل أصبحت أكبر مشكلة أعاني منها منذ عدة سنوات. جرّبت عدّة طرق بما فيها عدُّ الأغنام لكن لم تجدِ معي أيّةُ طريقة. عندما يكون لديّ موعد مهم في الصباح ألجأ إلى الحبوب المنوّمة والمهدِّئات. لقد أُخبرتُ أنَّ تعلُّم طريقة لتحسين التنفس قد يساعدني على حل هذه المشكلة. هل هناك فرصة لذلك؟

إن التوتُّر سواءً كان جسدياً أو عقلياً هو أهم أسباب الأرق.

هناك سبب آخر وهو الانشغال بالتفكير بأمرٍ ما أو الآلام الجسدية.

إنَّ فن التنفس يمكّن الإنسان من الحصول على كمية وافرة من الاكسجين ومن توليد طاقة التشاي وتغذية النواة الجسمية والعقلية. وكُلُّ ذلك يعالج الأرق. إن التنفس بشكلٍ غير صحيح يؤثر على النوم بشكلٍ قاطع. إن فعل التنفس بذاته يمكن أن يسبب التوتر إذا لم تفهم

وتمتلك مهارة سحب وإخراج كمية وافرة من الهواء إلى ومن الرئتين. عندما ترفع كتفيك أثناء التنفس وأنت مستلقٍ في السرير ستشعر بالقلق. وعندما تسحب الهواء دون أن تُفرغ له مكاناً في رئتيك فلن تسحب هواءً كافياً. إنّ إجبار الرئتين على التمدُّد إلى الأسفل بدون مساعدة الحجاب الحاجز والعضلات البطنية هو أمرٌ مستحيل.

في حالة الراحة لا نحتاج إلى أخْذِ نَفَسٍ عميق وكبير. فالتنفس اللطيف والعميق يناسبنا بشكل أفضل. ضع راحتيك على أسفلِ بطنك وقم بلطفٍ بتوسيع بطنك أثناء الشهيق وتنفيسه أثناء الزفير. أثناء قيامك بذلك سيتمُّ فعلُ التنفس بشكل صحيح وفعّال وطبيعي ومُرخٍ.

إذا أردتَ أن تنام مثل الرضيع تنفّس كما يتنفّسُ الرضيع أي بواسطة بطنك. عندما تتنفّس بمساعدةِ بطنك فإن حركة التمدُّد والانضغاط التي يقوم بها البطن ستمسِّدُ بلطفٍ الأعضاء الحيوية الموجودة فيه وستخفّفُ التوتُّر الذي تراكم بشكلٍ غير مقصود.

إنَّ تمدُّد وانضغاط البطن يحرِّض أيضاً الدان تاين أو مهد النواة ويولّد طاقة التشاي فيها. إنَّ التشي هي الطاقة الحيوية الداخلية التي تعتمد عليها الفنونُ الطبية والقتالية الصينية. هناك عدّة تصنيفات لهذه الرياضات القديمة. إن التأمل بالتشي كنغ يعني استخدام العقل لتوجيه انسياب الطاقة داخل الجسد. عندما يحرِّض عقلك طاقة التشي ستتلاشى الأفكار الغير مرغوب فيها وستستسلمُ للنوم.

مارس التطبيق رقم ١٠ على الصفحة ١٤٧ النسخة الانكليزية. أحياناً مجرّد وضع راحتيك على أسفلِ بطنك والشعور بتيار التشي الدافئ وهو ينفذُ إلى الداخل كافٍ لتهدئتك ومساعدتك على النوم.

تستطيع أن تجرّب تمرين رحلة الخيوط الثلاثة التخيُّلي عندما ينتابك الأرق.

تمرين تخيُّلي

رحلة الخيوط الثلاثة

قبل أن تطبق هذا التمرين يجب أن تكون قادراً على التنفس البطني وإلا فهو لن ينجح. خلال تطبيق هذا التمرين قد تشعر أحياناً أن تنفُّسك أصبح بطيئاً وربما شعرتَ بتوقفه. هذه هي طريقة الطبيعة في تهدئة التنفُّس لكي يصبح تصوُّرك أكثرَ وضوحاً. قد تستغرق في النوم قبل نهاية الرحلة وهذا أمر جيّد. إذا استيقظتَ في منتصف الليل يمكنك أن تتابع الرحلة من حيث توقفتَ أو أن تبدأ من جديد. كن مستعداً لإحساسات مفاجئة وغير عادية خلال الطريق.

قد تحدث سلسلة من التفاعلات المفيدة في أماكن مختلفة من جسدك. في إحدى الليالي وبينما كان عقلي يسافر إلى الأسفل باتجاه ساقي شعرتُ فجأةً بانفتاح أنفي. لم أكن منتبهة إلى الانسداد البسيط الذي كان موجوداً في أنفي إلى أن شعرتُ بالانفتاح الكامل.

إن تمرين رحلة الخيوط الثلاثة التخيُّلي يمكن القيام به في أيِّ وقتٍ وفي أيِّ وضعية- واقفاً أو جالساً أو مستلقياً- كتمرينٍ مهدّئٍ وشافٍ.

إنها طريقة رائعة للتعرُّف على جسدك الداخلي ولتعلُّم كيفية قيادة النشاي بواسطة العقل. إذا كنت متعباً وترغب بالنوم فإنّ لهذا التمرين أثرٌ يشبه السحر. قد يبدو صعباً لكنك ستجده بسيطاً ما أن تبدأ بتطبيقه.

استلقِ في السرير وتخيَّل ثلاثة خيوط يبدأ كُلُّ خيطٍ منها من أعلى رأسك. اشطر الخيط الأول إلى شطرين بحيث تستطيع أن تسحب كل شطر إلى جهة وبشكل متناظر من أعلى رأسك إلى الأسفل إلى تلك البقعة الموجودة فوق أذنك (توقف هنا وعدَّ عدتين بطيئتين عند كل توقف). استمر بالنزول على جانبي العنق إلى أن تصل إلى الكتف (توقف) ثم اسحب الخيط إلى ذروة الكتف (توقف) ثم إلى المرفق (توقف) ثم إلى المعصم (توقف) ثمَّ إلى أطراف أصابعك (توقف). عُد ثانيةً إلى رأسك واسحب الخيط الثاني إلى الأسفل على الخط المتوسط لوجهك (توقف عند النقطة الواقعة بين الحاجبين). توقف ثانيةً عند ذروة أنفك.

حرِّك الخيط إلى مركز شفتيك (توقف) ثمَّ إلى ذروة ذقنك (توقف) ثم إلى الحفرة الواقعة في أسفل عنقك (توقف) استمر في النزول بشكل انسيابي وكأنك تقوم ذهنياً بنفخ فقاعات من الصابون وعَدِّها عند كل توقف لتحثَّ نفسك على الانتقال إلى محطة التوقف التالية. قم بلطف بنفخ فقاعة من الصابون عند كل إنشٍ وأنت تنزل على الخط المتوسط للجسم باتجاه عظم العانة. اشطر الخيط إلى شطرين واسحبهما بشكلٍ متناظر نحو مفصلي الورك (توقف) استمر بالنزول إلى الركبتين (توقف) والكاحلين (توقف) وذروة أصابع قدميك (توقف).

عُدْ إلى أعلى رأسك والتقط طرف الخيط الثالث.

الآن انزل بلطف على الخط المتوسط الخلفي للرأس توقف عند مركز الرأس ثم عند قاعدة العنق واسحب الخيط على طول الظهر

متوقفاً عند كُلّ إنش كما فعلتَ من قبل إلى أن تقف عند أسفل العجز. الآن اشطر الخيط إلى شطرين وشدَّهما إلى الأسفل إلى الساقين ثم إلى الكعبين تمهَّل قليلاً عند وصولك إلى أخمص القدمين ثم تقدَّم باتجاه أصابع قدميك متوقفاً عند كل إصبع. الآن وأنت تراقب أصابع قدميك أضف النواة وذروة الرأس إلى الصورة الموجودة في ذهنك. إن جسدك الآن أصبح بأكمله مُشْبعاً بطاقة التشاي. ابقَ هادئاً واسترخِ. تنفَّس بلطفٍ وعمق وكأنَّك تتنفَّس من كُلّ مساماتِ جسدك. الآن ركِّز انتباهك على النواة وجمِّع طاقة التشاي فيها. ثمَّ استرخِ.

٣٦- سقطت والدتي التي تبلغ من العمر سبعين عاماً وكسرت مفصل الورك عندها وقضت عدة أسابيع في المستشفى وهي الآن تقضي فترة النقاهة في البيت. هل يجب عليها تعريفها بطاقة التشي أم كلُّ ما يجب عليها فعله هو الراحة والخضوع للعلاج الفيزيائي ثلاث مرات أسبوعياً؟

سبعون عاماً من العمر لا يزال السنَّ الفعّال لكثير من الناس للاستفادة من طاقة التشي. تعلّمت مؤخَّراً من طبيب أعشابٍ صينيٍ قديم أنَ لا أنصح الأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم الـ ٨٨ أو الـ ٩٠ سنة بممارسة تطبيقات التشي مع الأخذ بعين الاعتبار الاختلاف بين الناس. كان مبدأ ذلك الطبيب هو أنَّه عندما يبلغ الإنسان سناً معينة يجب أن نترك طاقة التشي عنده لتخمد وفق سيرها الطبيعي بدون أن نحرِّضها خارجياً بواسطة الأعشاب أو الوخز بالإبر الصينية. إضافة إلى ذلك يجب أن تكون لدى الإنسان كمية كافية من الطاقة قبل الولادة لكي يصبح

جسده مستعداً لقبول طاقة التشي المطبَّقة من الخارج. كقاعدة عامة إن طاقة التشي الموجودة قبل الولادة تكون قد استُنفِذَت عند الكبار وإنَّ تعريضهم للتحريض بواسطة طاقة التشي الخارجية يعيق انسياب الطاقة الطبيعي في أجسادهم والذي يلعب دوراً كبيراً في المرحلة المتقدمة من العمر. إن التشي التي يولِّدها التنفس العميق أو التشي كنغ أو التاي تشي أو اليوغا أو أي رياضة ذاتية أخرى مفيدة للأشخاص في كل الأعمار لأنها لا تُعتبر طاقة غير طبيعية آتية من الخارج.

يعتقد كثيرٌ من الناس أنَّ أفضل طريقة للتحسُّن هو تجاهل المرض أو التظاهر بأنَّ كُلَّ شيءٍ على ما يرام. أعتقد على العكس من ذلك أن على المريض أن يتعرف على عملية الشفاء وأن يشارك فيها. إذا كان الألم شديداً يجب تناول المسكنات. على أيَّةِ حال عندما يهدِّدنا الألم وعندما نستسلم له بلا شروط فنحن نضيِّع ونهدر طاقة التشي التي هي أغنى مصدر طبيعي للدعم موجودٌ في داخلنا. يمكن للألم أن ينتصر علينا ويمكننا أن ننتصر عليه وغالباً نحن الذين نملك الخيار.

إنَّ استخدام أسلحتنا هو التصرف الأكثر حكمةً الذي يُشعرنا بالثقة بالنفس والقدرة على التصميم. يجب أن نبدأ بالتنفس الفعَّال أي بالطريقة التي خُلقنا ونحن نتنفَّس بها قبل أن يحدث التشوُّه ونصبح متنفِّسين سطحيين.

لو كنتُ مكانَ والدتك ولم أطَّلع بعد على كيفية الاستفادة الذاتية من طاقة التشي ساكون ممتَنَّةُ كثيراً لو وجدتُ من يرشدني إلى بُعْدٍ جديد من العناية بالذات من خلال هذا الأسلوب القديم والحكيم في الشفاء.

٣٧- إن التطيّب بالعطور هو طريقة فعّالة بالنسبة للشعور بالانتعاش بعد يومٍ متعب. لا يعود ذلك إلى تمتّعي بالرائحة فقط وإنما لأنّ الرائحة تشعرني بالحيوية. ما سبب ذلك الشعور؟

إن الرائحة الجميلة سواءً كانت صادرة من الطعام أو العطر تدفعنا دائماً إلى أخذِ شمّتين أو أكثر. إنها تدفعنا بشكلٍ غريزي إلى أخذ أكبر وأعمق نفس نستطيعه. نعم إنّ عطْرَكِ يلهمك التنفس بشكلٍ أعمق وهو يزيد من الأكسجين الذي تستنشقينه ويوقظ خلاياك النائمة. إن الرائحة الجميلة ترفع المعنويات وخصوصاً عندما تبدو الأشياء المحيطة بنا مملّة وباهتة.

إذا أردتِ في المرّةِ القادمة أن تضاعفي من فوائد شمّ الرائحة العطرة تخيَّليها وكأنها آتية من مكانٍ بعيد.

تمرين يخيُّلي

الرائحة البعيدة

ركِّز نظرك على شيءٍ بعيد. تخيَّل على سبيل المثال أنَّكَ تستنشقُ رائحة زهرةٍ في حديقةِ جارك أو زهرةٍ على شجرةٍ في أعلى تلَّةٍ بعيدة. كلَّما كان المكان الذي ستستنشقُ منه الرائحة بعيداً كان النَّفَسُ الذي ستأخذه أعمق. تخيَّل أنَّ الرائحة البعيدة تنجذب مغناطيسياً إلى أسفل بطنك. إنَّ هذا التمرين التخيُّلي سوف يزيدُ مخزونك من الأكسجين ومن طاقة التنشي.

٣٨- هل يمكن للتمارين الواردة في كتاب فن التنفس أن تحلَّ محلَّ التمارين الجسدية التي أقوم بها حالياً؟

إن التمارين الواردة في هذا الكتاب لم يُقصد منها أن تكون بديلاً عن التمارين الجسدية الأخرى. لقد صُمِّمت هذه التمارين لكي تبني تقنية تنفس راسخة تدعم وتعزِّز كل نشاطاتك الأخرى.

إنها تعلِّمُكَ كيف تستفيد إلى أقصى حدٍّ من كُلِّ نفسٍ تأخذه وكيف تستفيد من ذلك في كُلِّ جانب من جوانب حياتك. إنَّ تعلم تقنية التنفس الأساسية يشبه تعلُّم الأبجدية الانكليزية أو الروسية قبل تعلُّم التكلُّم بهذه اللغة أو تعلُّم مكوِّنات اللغة الصينية أو اليابانية قبل أن تتعلم كتابتها.

عندما تتعلم القواعد الأساسية للغةٍ ما تصبح قادراً على كتابتها أو التكلم بها كذلك عندما تتعلَّم مهارات التنفس العميق تصبح أكثر استعداداً لممارسة كل نشاطاتك في هذه الحياة.

إنني متأكد أنك تتذكر مرّاتٍ كثيرة أُخبرت فيها أن تأخذ نفساً عميقاً لتحسِّن عملاً ما كنت تقوم به.

☐ ربما أخبرك بذلك:

☐ مدرب التنس

☐ مدربك في النادي

☐ مدرب التزلج

☐ شريكك في قيادة الدراجة

☐ طبيبك

☐ طبيبك النفسي.

☐ أخصائي الأعشاب.

☐ أستاذ الصوت

☐ مدرِّب التمثيل

☐ قائد الفرقة

☐ مدرِّب اليوغا

☐ مدرب التأمل

☐ أستاذ الرسم

☐ والدك

☐ والدتك

ويمكن لهذه القائمة أن تمتدَّ طويلاً.

هل أولئك الأشخاص الذين اقترحوا عليك أن تتنفَّس بعمقٍ بذلوا الوقت والجهد ليتأكَّدوا من أنَّكَ تمتثل بشكلٍ صحيح إلى طلبهم؟ هل تعرف كيف تأخذ نفساً عميقاً؟

«خذ نفساً عميقاً» هي وصفة عظيمة ومريحة للتغلب على الصعوبات الجسدية والعاطفية. إذا كان التنفس العميق بهذه الأهمية فمن الحكمة أن تتأكَّد أنك تعرف كيف تأخذ نَفَساً عميقاً. على الرغم من أنَّ تمارين التنفس لا تقوم مقام النشاط الجسدي إلاَّ أنَّ تمرينك الجسدي يجب أن لا يترافق بالتنفس الصحيح وبدون ذلك قد تؤذي نفسك.

٣٩- هل يساعد فن التنفس على تحقيق التوازن العقلي والجسدي؟

بالطبع! إن ممارسة فن التنفس تعود على صاحبها بثلاثة فوائد:

☐ القدرة على استنشاق كمية كبيرة من الأكسجين لتأمين صحة جيدة.

☐ القدرة على توليد وتنشيط وتوجيه طاقة التشي لتحقيق القوة الذاتية والشفاء.

☐ القدرة على تطوير وتغذية مركز حيوي (النواة) لتحقيق الثبات الجسدي والعقلي.

دعنا نتحدث قليلاً عن النقطتين الأوليتين ثم نتحدث عن النقطة الثالثة التي يدور سؤالك حولها.

☐ الأكسجين: لكي يستنشق الإنسان مزيداً من الأكسجين يجب أن ينخفض الحجاب الحاجز أثناء الشهيق لكي تتطاول الرئتان ويتشكل فراغ لاستيعاب الهواء ويجب أن تتمدَّد عضلات أسفل البطن وأسفل الظهر وجانبي الجذع التي تشكل المحيط السفلي لكي ينسحب الحجاز الحاجز إلى الأسفل. إن توسيع المحيط السفلي يؤدي إلى توسيع الجزء السفلي من القفص الصدري ويؤدي إلى توسيع الجزء السفلي من الرئتين. بعبارة أخرى إذا تمَّ التنفس بشكلٍ صحيح فإن الجزء السفلي من الرئتين لا يتطاول فقط وإنما يتوسَّع أيضاً مما يخلق مزيداً من الفراغ لاستيعاب الهواء المُستنشق.

☐ التشي: عندما يتوسع المحيط السفلي ويتقلَّص مع كل تنفسٍ بطني عميق فإنَّ ذلك سيحرِّضُ النواة في المركز وسيخلق قوَّةً في داخلها. هذه هي الطاقة الحيوية الداخلية التي تحرِّض وتضبط تعابير الوجه والحركات والأصوات. وتلك هي طاقة التشي التي تعتمد عليها الفنون القتالية والطبية الآسيوية القديمة.

☐ النواة: اعتبر نواتك وكأنها محور عجلة. أنت العجلة وكل الأعمدة المتصلة بالمحور تتلقى منه الدعم. عندما نتنفس باتجاه النواة فإننا نغذي هذا المركز. باستطاعتنا أيضاً أن نغذي هذا المركز بالانتباه

إلى وجوده وإلى دوره الحيوي كمحور نستمدُّ منه الطاقة التي تدفع كل نشاطاتنا الجسدية وكمكانٍ نودع فيه التوتر الغير مرغوب فيه. عُدْ إلى قسم «النواة» على الصفحة رقم ٩ من النسخة الانكليزية لمزيدٍ من التفاصيل.

لكي تحقق التوازن الجسدي يجب أن تنظر إلى كل عمل تقوم به على أنه موصول بالنواة ومنبثقٌ منها. إن حركاتك يتمُّ تحريضها والتنسيقُ بينها وإشباعها بالطاقة بفضل هذا المركز. عندما تنطلق كل النشاطات من المركز ستشعر بالثبات والتوازن والتحكم بالنفس. على سبيل المثال انظر إلى فعل الجلوس تستطيع أن تقوم به بشكل أسهل وأكثر رشاقة إذا تخيَّلتَ ببساطة أنك تضع نواتك على الكرسي. انس كلَّ ماله علاقة بجسدكِ الذي يتراوح وزنه ما بين ١٠٠ إلى ٢٠٠ باوند. كذلك عندما تقف تخيل نفسك وكأنك ترفع نواتك. عندما يكون لك مركز محدَّد ستصبح أكثر قدرة على السيطرة على جسدك وحركاتك.

كل النشاطات العقلية يجب إرساؤها بأمان والتحكم بها من خلال النواة المركزية. لقد استخدمتُ تمرين الطائرة الورقية التخيُّلي لأوضح فيه الوظائف الأخرى للنواة. إنَّ هذا التمرين يوضِّح فاعلية التحكم عن بعد.

تمرين تخيُّلي

التحكم عن بعد

اجعل لنفسك مركزاً واحداً بتخيُّلِ كل نشاطاتك العقلية وكأنها طائرات ورقية رُبِطَتْ خيوطها بالنواة. باستطاعتك أن تطيِّر عدة

طائرات ورقية معاً ما دام مركزك نشيطاً بما يكفي للتحكم بها. دع طائراتك الورقية تحلّق عالياً وتحكّم بها.

٤٠- كثيراً ما يخبرني الناس أنهم لا يسمعونني عندما أتكلّم علماً بأنني أرفع صوتي عندما أتكلم إلى أقصى درجة أستطيعها.
هل بإمكاني أن أتعلم الكلام بصوتٍ أعلى إذا حسّنْتُ طريقة تنفُّسي؟

بالطبع نعم. إن جواب السؤال العاشر يحتوي على بعض المعلومات عن كيفية فعل ذلك لكنني سأضيف مزيداً من الشرح. يجب أن تحصل على دعمٍ لتنفسك بتطوير التنفس البطني العميق.

لقد ولدنا وكل واحد منا لديه صوت لكن ذلك لا يعني أننا نعرف كيف نستخدمه بشكلٍ جيّد. دعني أقارن الصوت بآلة موسيقية تعمل بالنفخ مثل البوق. لا يمكن للبوق أن يُصدر صوتاً إذا لم يمر الهواء في داخله كذلك الإنسان لا يصدر صوتاً. إذا لم يمر الهواء من خلال الحبال الصوتية. وبدون دعمٍ للتنفس لن يكون هذا الصوت قوياً إن الصوت هو أكثر تعقيداً من أيّةِ آلةٍ للعزف. إنّه يتشكّلُ في داخلنا ولا يمكن رؤيته أو لمسه. إننا نخرج الأصوات بتقليد الأصوات التي نسمعها.

عندما يولد الشخصُ أصمّاً فإنّ استخدام جهازه الصوتي يصبح أمراً صعباً إذا لم نقل مستحيلاً.

نحن لا نحتاج إلى التنفس وحسب لكي نصدر صوتاً. فكمية وشدة انسياب الهواء الذي نتنفّسه تحدّدان حجم ونوعية هذا الصوت. بإمكاننا أن نزيد حجم الصوت بأن نتعلّم كيف نأخذ شهيقاً عميقاً وكيف نقوّي النَفَس بطاقة التشي. عندما نركّز على الصوت فإننا نقوّي

من قدرته على الإنطلاق إلى الأمام والوصول إلى مسافة أبعد. إنَّ الأمر يشبه دحرجة كرة ثلجية فإذا لم تكن متماسكة لن تسير لمسافة طويلة. بإمكاننا أن نحسّن قدرة الصوت على الانتقال بأن نتحكّم في الحجاب الحاجز بشكلٍ فعّال.

عندما نتعلّم كيف نتحكم بجهازنا التنفسي وبالنواة فإنَّ ذلك سيساعدنا على تحويل الهواء الذي نستنشقه إلى تيار مندفع وعلى دفع أصوات الحبال الصوتية باتجاه من يستمع إلينا. من المدهش كيف أنَّ صوتاً ناعماً يصدره مغنٍ متحرف يمكن أن يصل إلى آخر صف في القاعة.

إن الغناء يركّز على الحروف الصوتية في حين أن الكلام يركّز على الحروف الجامدة. عندما تحسن قدرتك على النطق بالحروف الجامدة بشكل أوضح وأكثر حيوية فإنَّ ذلك سيمكّن الآخرين من سماعك بشكلٍ أفضل. إن الحروف الجامدة هي سهام الكلام فهي تساعدك على إيصال رسالتك.

عُدْ إلى تمرين قذيفة المدفع التخيلي في الصفحة ٥٠ لكي تفهم القواعد الأساسية لإخراج الأصوات بواسطة التنفس البطني العميق.

٤١- إنني خجولٌ وخصوصاً مع الغرباء. إنني أبدو هادئاً لكن في داخلي الكثير من الكلام الذي أريد قوله. أقلق دائماً من ارتعاش صوتي وأحياناً أتأتئُ قليلاً وإذا طلبَ مني أحدهم أن أعيد كلامي لأنه لم يسمع ما قلته أتمنّى أن تنشقَّ الأرضَ وتبتلعني. هل تحسين التنفس يساعد على تجاوز هذه المشكلة الاجتماعية؟

أن أقترح عليكَ أن (تأخذ نفساً عميقاً) سيبدو بسيطاً للمشكلة التي تعاني منها ولا بد أنك قد سمعت هذا الاقتراح عدة مرات.

ومع ذلك فالتنفس السطحي هو سبب مشكلتك.

إن أخذ نفسٍ عميق يصبح أمراً فعالاً إذا عرفتَ فقط كيف تقوم بذلك. إن التنفس السطحي يُضعف من مركز الثبات- لديك ويسبب لك شعوراً بعدم التوازن الجسدي والعاطفي. إن عدم التأكُّد يسبب لك الاضطراب وبالتالي يضعف ثقتك بنفسك. إذا جمعتَ ذلك مع ضعف الدعم التنفسي الذي هو بسبب التنفس السطحي ستجد أن صوتك أصبح غير مسموع ومرتعش. إن محاولة تثبيت الصوت تسبب التأتأة أحياناً.

إن أجوبة العديد من الأسئلة في هذا القسم من الكتاب ستساعدك على فهم وضعك بشكل أوضح وستدلك على أسباب ذلك الوضع.

إنَّ ممارسة بعض التمارين في الجزء الثاني ستساعدك على تصحيح عادات التنفس السطحي. سوف يقوى مركزك ويتحسن صوتك وسيتلاشى خجلك بالتدريج عندما تتولى طاقة التشاي الأمر.

٤٢- أنا وزوجتي في السبعين من العمر. خلال السنة الماضية بدأت زوجتي تتكلم أقل من المعتاد وازداد هذا الأمر إلى أن توقَّفت مؤخراً عن الكلام. إنها تقول إنها بالكاد تستطيع التنفس لتبقى على قيد الحياة فكيف تستطيع الكلام. ذهبنا إلى الأطباء والمعالجين وأخبرونا أنه لا توجد لديها مشكلة في رئتيها أو في حبالها الصوتية. إنها تحتاج إلى أن تتنفَّس بشكل أفضل هل يمكنك مساعدتها؟

لم يفت الوقت أبداً لتحسين الطريقة التي تتنفّس بها زوجتك.

صحيح أنّ العادات يصعب تغييرها لكنّ قدراً كبيراً من التحسن يمكن تحقيقه في أيّ عمر. أهم طريقة لتحقيق ذلك هو أن نفهم كيف يمكن أن يساعدنا تغيير طريقة التنفس.

إن زوجتك اعتادت على استخدام الجزء العلوي من رئتيها فقط لسنوات طويلة. كثيرٌ من الناس ينتهي بهم الأمر وهم يتنفسون بهذه الطريقة. إن ذلك الجزء من رئتيها والذي أُكثِر استخدامه أصبح مُجهداً.

تخيّل نفسك وأنت تستخدم يداً واحدة من يديك. ألن تصبح اليد الأخرى ضامرة وغير مفيدة؟ عندما نكبر تفقد عضلات التنفس عندنا مثل بقية العضلات بعضاً من مرونتها وفي النهاية تتدهور قدرتنا على التنفس. إن الجزء العلوي من الرئتين أُجهِدَ بسبب الإفراط في استخدامه والجزء السفلي ضَمُرَ بسبب إهماله والحجاب الحاجز لم يُستخدم بشكل مناسب أصبح لا يستجيب. هذا هو السبب الذي يجعل كثيراً من كبار السن يعانون من مشاكل في التنفس مما يؤثر أيضاً على قدرتهم على التصويت والكلام. في التنفس الفعّال يلعب الحجاب الحاجز بمساعدة عضلات البطن دوراً كبيراً. إنّ الذين يتنفسون بشكلٍ سطحي يرفعون الحجاب الحاجز بعصر البطن عند الشهيق وذلك يعاكس الوظيفة الطبيعية للحجاب الحاجز.

يجب على زوجتك أن تدرّب نفسها على التحكم بمنعكسات العضلات التي تساهم في التنفس. يمكنها أن تبدأ بالتمرين التالي.

تمرين موجّه: السؤال رقم ٤٢

الكلام والتقدم في السن

١- ضع راحتيك على أسفل بطنك ومسّده بعمقٍ ولطف لكي تنشّط الدورة الدموية والإحساس في تلك المنطقة.

٢- انفخ عدة نفخات صغيرة من فمك وأنت تسحب بطنك وتدفعه إلى الخارج. اسحب بطنك أثناء النفخ ووسّعه أثناء أخذ شهقة سريعة من الهواء. عندما تفعل ذلك ستسبب تحرك عضلات الحجاب الحاجز إلى الأعلى والأسفل وإرخاء التوتّر في البطن وإثارة الإحساسات فيه.

بعد هذا الإيقاظ البدنيّ للعضلات الهاجعة الضرورية للتنفس ستصبح زوجتك أكثر استعداداً لممارسة الدرس الأول في هذا الكتاب. أثناء تقدّمها في ممارسة التمارين فإن التمرينين ٢-ب في الصفحة ٥٠ الانكليزية و ٤-ج في الصفحة ٨٦ الانكليزية سيساعدانها على ربط تنفّسها بالحروف الجامدة أثناء الكلام. سيمكّنها ذلك من التنفس بفاعليةٍ أكبر ومن الكلام بمساعدة الدعم التنفُّسي. بما أننا نتحدث عن الدعم، إن سؤالك هذا يدلّ على اهتمامك بزوجتك. قدّم لها كل الدعم والتشجيع الذي تحتاجه للوصول إلى الهدف الذي تشتركان فيه وهو أن تصبحَ سريعاً قادرة على التكلّم بوضوحٍ وسعادة.

٤٣- استمعت مؤخّراً إلى شريطٍ سُجّلَ فيه صوتي وقد فوجئتُ تماماً لأنني سمعتُ كُلَّ نَفَسٍ كُنْتُ آخذه. لقد كانت أصوات التنفس تلك

مزعجة حقاً مع أنني لم أنتبه إليه من قبل. هل يمكن للتمارين الموجودة في كتاب فن التنفس أن تساعدني على التنفس بهدوءٍ أكثر؟

نعم، إنّ تطوير قدرتك على التنفس البطني يمكّنكَ من التنفس بدون توتُّر وبدون تضييق الحلق أو فتحتي الأنف أو غيرها من الممرّات الهوائية التي تسبب دخول الهواء بصعوبة بدلاً من انسيابه بحرّية.

إنك تعوّضُ الآن بشكلٍ جزئي عن ضعف الدعم التنفُّسي بتوتير- وبالتالي تضييق- الحلق وفتحتي الأنف. عندما تفعل ذلك فإنّ شهيقك سيبدو سريعاً ومسموعاً. إنّ أسلوبك في الشهيق يعتمد كثيراً على أسلوبك في الزفير. عندما تتعلم الزفير العميق ستصبح قادراً على الشهيق بعمقٍ وسهولة. تخيل الزفير وكأنه عملية عَصْرٍ للكرة المطاطية (بطنك): كلّما عصرتَ الكرة بقوةٍ أكبر كلّما عادت إلى شكلها السابق بسرعة أكثر.

إن الكلام والتنفس مثل الشهيق والزفير يعتمدان على بعضهما.

عندما تتحدث فإن الكلام يحلُّ محل الزفير، إذا لم تأخذ شهيقاً عميقاً فإن جملتك التالية لن تخرج بشكلٍ جيْد. إذا خفتَ صوتك في آخر الجملة فإنّ الشهيق التالي سيكون سطحياً وربما مصحوباً بصوتٍ مسموع. وقد تتوقف أثناء النطق ببعض الجمل لتأخذ نَفَساً بين كلمةٍ وأخرى وسرعان ما تجد نَفْسَك تلهث طلباً للهواء.

إن المتحدث الجيِّد مثل المغني الجيِّد يجب أن يتعلَّم التنفُّس بفاعلية.

يحتاج ذلك إلى التمرين ومع الوقت ستجد أنّ التنفس العميق يقوْي عضلات الحجاب الحاجز عندك. إن تقوية الحجاب الحاجز يمكّنك من السيطرة على التنفس وعندما تتمكن من ذلك ستصبح قادراً على

التحكم بالشهيق بسهولة. سوف تبقى فتحات الحلق والأنف مسترخية أثناء استنشاق الهواء مما يؤدي إلى انسياب الهواء بسرعة وهدوء.

إن التمارين الموجودة في الجزء الثاني من هذا الكتاب ستكون مفيدة لك وللأشخاص الذين يعانون من مشاكل مشابهة. بممارسة التمارين الواردة في هذا الكتاب سوف تتمكن في النهاية من التخلص من أصوات التنفس المزعجة.

من أجل مرجع سريع عُد إلى الصفحة رقم ٤٤ النسخة الانكليزية. إن جواب السؤال رقم ٢٦ يحتوي مزيداً من الإيضاحات التي قد تساعدك على التنفس بهدوءٍ أكبر.

٤٤- بدأتُ مؤخراً بتلقي دروسٍ في بعض الحركات الرياضية. يخبرني أستاذي دائماً أنني كسولة ويعطيني نصائح حول تحسين رشاقتي. لكن عندما أحاول رفع رأسي تبرز مؤخرتي وعندما أحاول سحب مؤخرتي لا أستطيع التنفس بسهولة. يبدو أن وضعيتي تؤثّر على تنفُّسي هل ذلك ممكن؟.

نعم إن كلاً من الوضعية والتنفس يتأثران ببعضهما بشكل وثيق. إنَّ الوضعية الجيدة المسترخية تؤمّن فراغاً أكبر يمكن أن ينساب إليه الهواء عميقاً. عندما تستنشقين الهواء عميقاً إلى بطنك فإنَّ ذلك يؤمّن لكِ مزيداً من الطاقة ومزيداً من الإحساس بالتوازن وسيقودك ذلك بشكل طبيعي إلى الوقوف بشكل أفضل. عندما تسيئين التعامل مع إحدى هاتين الناحيتين (التنفس والوضعية) فإن ذلك سينعكس سلباً على الناحية الأخرى. بما أن تأثير الوضعية على التنفس هو الأكثر

وضوحاً بالنسبة لك سوف نعمل أولاً على هذ الموضوع. مارسي التمرين التالي لكي تتخلصي من مشكلتك تدريجياً.

تمرين موجه: السؤال رقم ٤٤

الوضعية

١- قف في مواجهة المرآة ويفضل أن تكون بطولك.
انظر إلى نفسك في المرآة.

٢- أدر رأسك من اليسار إلى اليمين إلى أقصى حدٍّ تستطيعه ثلاثة مرات في كلّ اتجاه واجعل النهاية وأنت تنظر إلى الأمام.

٣- ضع راحتيك على أسفلِ بطنك وراقب تنفسك. نَفِّس بطنك أثناء الزفير ووسِّعه أثناء الشهيق. تنفَّس بعمق ثلاث مرَّات، عُدْ إلى التنفس الطبيعي وضع يديك على جانبيك.

٤- ارفع كتفيك واحداً في كل مرَّة إلى أقصى حدٍّ تستطيعه وبدون شدٍّ عضلي أو أرجحهما عشرة مرات. عندما تنتهي توقف واسترح وأعد كتفيك إلى وضعهما الطبيعي.

٥- أعد راحتيك إلى وضعيتهما في الخطوة رقم ٢ وراقب تنفسك.

٦- أرجع وركيك من جانبٍ إلى آخر إلى أقصى بعدٍ تستطيعه بدون شدٍّ عضلي وأثناء ذلك اثنِ الركبة المقابلة قليلاً. كرِّر هذه الحركة عشرة

مرات، خمسة إلى اليمين وخمسة إلى اليسار وأثناء ذلك أرخِ يديك إلى جانبيك.

٧- أعد راحتيك إلى بطنك وراقب تنفسك في كما هو مشروح رقم ٣ .

٨- تخيل أنَّ لديك ذنباً طويلاً يمتد من أسفل عجزك. ضع راحتيك على أسفل بطنك وراقب جسدك وأنت ترفع عظم العانة إلى الأمام والأعلى وتضع ذنبك أسفل منك. حرِّك ذنبك التخيلي إلى الأمام والخلف عشرة مرات وأنت ترفع وتخفض عظم العانة. استرح لمدة دقيقة.

٩- أعد راحتيك إلى أسفل بطنك وراقب تنفسك.

١٠- تمشَّى في الغرفة واستمر بالتنفس العميق وأنت تحرِّك ذنبك بسهولة ورشاقة إلى الأمام والخلف واليمين واليسار وذلك بثني الركبة المقابلة. ردِّد نغمة الرقص المفضلة لديك وقم بخطواتك المفضلة وحرِّك بحرية كل مفاصلك ورأسك متجهٌ إلى الوسط والأمام. لا يوجد مظهر كسول بعد الآن.

إن ممارسة بعض تمارين التنفس في الجزء الثاني وخصوصاً التمرين الخاص بالوضعية سيساعدك على مزيدٍ من التحسُّن.

عد إلى تمرين عقد الخرز التخيُّلي على الصفحة رقم ٢١ في النسخة الانكليزية.

٤٥- إن مدرِّب الإلقاء الخاص بنا يذكّرنا دائماً بأن نأخذ نفساً كبيراً هل النَفَس الكبير هو ذاته النفس العميق؟

إن النَفَس الكبير والنفس الصغير هو عبارات يختلف تفسيرها من إنسانٍ إلى آخر. لكن النَفَس الكبير لا يعني بالضرورة إدخال كمية جيدة من الهواء إلا إذا كان النَفَسُ عميقاً. إن التنفس العميق يعني أن تستنشق الهواء ليملأ الرئتين بأكملهما من الجزء السفلي إلى الجزء العلوي. أما التنفس السطحي فهو يعني استنشاق الهواء إلى الجزء العلوي فقط وترك الجزء السفلي بدون استعمال وبالتالي عدم الاستفادة من كامل السعة الرئوية. إن التنفس السطحي سواء كان كبيراً أو صغيراً هو تنفس محدود. أما التنفس العميق فهو قيِّمٌ مهما كان حجمه. إن التنفس الكبير والعميق ممتاز للنشاطات المجهدة كالركض والتمارين. أما التنفس الصغير والعميق فهو مناسب للراحةِ والنوم. إن النشاطات المختلفة تحتاج إلى أحجم مختلفة من التنفس العميق وإنَّ غريزتنا هي التي تحدِّد حاجتنا تلك. في التنفس العمق هو العامل المهم.

لكي تبدأ تنفُّساً عميقاً يجب أن تخفض عضلات الحجاب الحاجز بتوسيع البطن. لهذا السبب تشير عبارتا التنفس البطني العميق والتنفس الحجابي الحاجزي العميق إلى ذات المعنى. عُدْ إلى تمرين الأكورديون التخيلي على الصفحة رقم ١٣ في النسخة الانكليزية وسيساعدك ذلك على تصوُّر العلاقة بين رئتيك وبطنك وحجابك الحاجز.

٤٦- إنني مذيع وأنا أخطط لكي أكونَ مذيعاً ناجحاً. لقد أُخبِرتُ وأنا أعرف ذلك، أن لديَّ صوتاً قوياً. لكن قلقي يسيطر على صوتي في كل

مرة أكون فيها أمام الجمهور مما يصيبني بالإحباط. هل يساعدني تعلم فن التنفس على التغلب على خوفي؟

إنّ درجةً معينة من القلق غالباً ما تساعد على الأداء الجيد.

فهي تفعّلُ عامل الأدرينالين وتساعد الإنسان على التركيز الحاد وترفع الأداء إلى مستوى أعلى جسدياً وعقلياً. عندما يكون الإنسان قلقاً بشدة فإن ذلك سيعيقه. هناك عدة عوامل ضرورية لنجاح المغني. إن التحليل التالي قد يعطيك فكرة عن سبب إصابتك بالقلق عند بروزك أمام الجماهير. يجب أن يسيطر المذيع بشكل كامل على جهازه الصوتي ويجب أن تكون لديه تقنية راسخة في التنفس. ولا شك أنك تعرف ذلك كمذيع. لا بد أنك تدرك ما الذي يعنيه تدريب الصوت:

إنه يدور حول التنفس والرنين والوضعية والتركيز والحجم والتلوين والرشاقة وتشكيل الحروف الصوتية الجامدة وتكوين الجمل وغيرها كثير أعتقد أنّ باستطاعتي أن أساعدك على التفريق بين تقنية التنفس الصحيحة وغير الصحيحة. بدون تقنية تنفس صحيحة لن يتمكن المذيع من تحقيق التفوق. تُركّز هذه التقنية على الدعم التنفسي وقوّة التنفس. إن التنفس الذي تستطيع إرساؤه والتحكُّم به هو أفضل بكثير من ذاك الذي يدفع بقسرٍ صوتاً يبدو قوياً في الظاهر.

إن تنفّس المذيع يمكن أن يُحمل صوته لمسةَ حنانٍ أو إزعاج وأن يحدّد فيما إذا كان هذا الصوت سيستمرُّ لفترةٍ طويلة أم لا. عندما تمتلك تقنية مناسبة للتحكم في التنفس والصوت فإنّ ذلك سيعطيك مزيداً من الثقة ويخفف من توتُّركَ.

يجب على المذيع أن يعتبر التنفس أكثر من مجرَّد هواء يتمُّ استنشاقه إن المهارة السحرية التي يتمّ بواسطتها تعزيز ذلك الهواء بطاقة التشي قد تمّ توضيحها من قبل المذيعين والخطباء العظماء منذ قرون. مما يدعو إلى الغرابة أن الثقافة الغربية ليس لديها اسم لهذا السحر. لقد سمّت الثقافات الآسيوية هذا العنصر الداخلي المفعم بالطاقة التشي أو الكاي أو البرانا واستخدمه للتقويّة والشفاء الذاتيان. إن المذيع الذي يمتلك المهارة الكافية لتوليد وتعزيز طاقة التشي بواسطة التنفس البطني العميق لديه فرصة أكبر لتحقيق النجاح. بدون التشي فإن تقنية دعم التنفس أو الصوت اللازمة لإخراج الصوت الفني تظلُّ محدودة. كثيرٌ من المذيعين يوظفون التشي لإنجاح مهنتهم لكنهم لا يميزون هذا العامل ولا يعرفون اسمه. إن استخدام المكنسة السحرية بشكلٍ واعٍ بدلاً من استخداماتها بشكلٍ غير واعٍ يجعل الإنسان أكثر تمكُّناً.

إن توليد كمية وافرة من التشي يساعد على إنقاص التوتر والقلق. لنعد إلى الوراء مع هذا التعليل المنطقي، بدون التشي يكون الدعم التنفسي محدوداً. بدون دعمٍ تنفسي لن يكون الجهاز الصوتي تحت السيطرة بشكل كامل، إذا لم يكن لدى المذيع والخطيب الثقة بقدرته على السيطرة على الجهاز الصوتي سوف يشعر بعدم الأمان وسيكون لديه سبب جيد للشعور بالقلق.

يجب على المذيع أن يتعلَّم بشكل كامل الكلمة التي سيؤديها.

إن أكثر ما يخيف هو أن ينسى ما الذي سيأتي لاحقاً أثناء أدائه.

مارس حتى تصبح قادراً على إكمال الموضوع عند أيِّ جملة.

احفظ الكلمة الأولى من كُلّ جملة حفظاً جيّداً. عادة ما تنساب كلمات الموضوع انسياباً ولكن إذا نسيتَ كلمةً واحدة فإن ذلك سيفسد الموضوع.

إن التجربة سوف تساعدك على أن تكتشف بالتدريج طرقاً خاصة لإعداد نفسك. أثناء ذلك يمكنك أن تستفيد من التمارين والتطبيقات الموجودة في هذا الكتاب لكي تكتسب مزيداً من التحكم بتنفُّسك وبطاقة التشي لديك وبحضورك أمام الجمهور وبثقتك بنفسك. إنَّ التمكُّن من هذه المهارات سيصنع فرقاً كبيراً حين صعودك.

٤٧ـ عندما كنتُ في الجامعة كنتُ أعزف بالبوق مع فرقة الجامعة. كان العزف يمنحني الكثير من المتعة. لكنني توقفت عن العزف بسبب متطلبات الدراسة ثم العمل بعد ذلك.

الآن بعد أن استقرّت أموي عدتُ إلى العزف.

مرّةً ثانية. إنني أتلقى دروساً في العزف لكنني أشعرُ أحياناً أنَّ تنفسي يخونني. هل أحتاج إلى تمارين التنفس أم أنَّ مزيداً من العزفِ على البوق سيحقق نفس النتيجة؟

لماذا تسلك طريقاً طويلة إذا كان باستطاعتك أن تسلك طريقاً قصيراً ومباشراً؟ لقد حدَّدتَ بحكمةٍ السببَ الذي يحدُّ من قدرتك على العزف الجيد. اعتنِ بإزالةِ هذا السببِ بكُلّ ما لديك من مقدرة. مارس تمارين التنفس المناسبة.

كما تعلم جيّداً، إن العزف على البوق ليس مجرَّد نفخ الهواء من خلال الآلة. إن الأمر يحتاج إلى تقنياتٍ دقيقة وأهمُّ جزءٍ فيها هو

التحكم بالتنفس. كما هو الحال في الغناء أو العزف على أيِّ آلةٍ تعمل بالنفخ. إن الهواء الذي تستنشقه لا يحتاج إلى أن يكون وافراً وحسب بل يحتاج إلى أن تعرف كيف تتحكم فيه وتُشبعه بالطاقة. بدون تحقيق هذا الأمر الأساسي فإنَّ عَزْفَكَ سيكونُ محدوداً.

إنني ممتنّةٌ لأحد قرائي وهو عازفٌ محترفٌ على البوق كتب يخبرني أنَّ ممارسة التمارين الواردة في هذا الكتاب ساعدته على جعلِ أنغامه أكبر وأكثر امتلاءً مع بذلِ جُهدٍ أقل وذلك من خلال طيفٍ واسع من درجات الصوت. يالها من أخبارٍ جيِّدة!

٤٨- عندما أضحك بعمقٍ أشعر بالسرورِ جسدياً وعقلياً. إن الحياة ليست مليئة بالضحك العميق. هل يوجد طريقة أخرى أستطيع بواسطتها أن أحقِّق هذا الشعور المزدوج؟ هل هناك طريقة معيَّنة في التنفس يمكن أن تحدث نفس التأثير؟

أحب هذا السؤال! إنه يعود بذاكرتي إلى الوراء إلى تقليدي لجيان كارلو في كوميديا (التلفون) التي مثَّلَ فيها شخصيتان فقط هما لوسي وبِن. كانت لوسي تردِّدُ على الهاتف مقاطع من أغنية تفصل بينها ضحكاتٌ كبيرة وكان بِن يريد الالتقاء بها شخصياً إلاَّ أنه كان مُحْبَطاً بسبب رنين الهاتف الذي لا ينقطع. كان أمراً ممتعاً جداً بالنسبة لي أن أتعلَّم كيف أُدخل ضحكات هيستيرية بين جُملِ الغناء. أنا متأكدة أنني دفعتُ كُلَّ من كان في المنزل إلى الجنون بضحكاتي العالية.

نعم إن الضحك عبارة عن زفيرٍ كاملٍ يجلب شهيقاً عميقاً وسريعاً وكاملاً. يالها من طريقة رائعة لتطبيق التنفس العميق.

عندما تصادف موقفاً مضحكاً لا يمكنك إلا أن تضحك وهي الطريقة الطبيعية التي تعبر بها عن مشاعرك القوية. لكن من الممكن أيضاً أن تضع العربة خلف الحصان وأنت تستخدم التنفس العميق لإثارة الضحك وذلك بالقهقهة والضحك البطني.

تمرين تخيلي

البقعة المضحكة

ركِّز عقلك على بقعة ترتفع من إنش إلى إنشين فوق عظم العانة. أنا أدعوها بالبقعة المضحكة. قلِّص هذه العضلة إلى الداخل والخارج عدة مرات وانفخ بقوَّة عدة نفخات وأنت تفكِّر بالسعادة وتبتسم. أبقِ تركيزك العقلي على البقعة المضحكة وأخرج عدة قهقهات عالية من العمق. تخيَّل البقعة المضحكة وهي تهتزُّ إلى الداخل والخارج. سوف تقلع ضحكتك وكأنها طائرة ورقية لكن كن متأكِّداً من أن الحبل مربوط بنواتك. إنَّ الضحك مُعْدٍ جداً. سوف يضحك كل الأشخاص المحيطين بك بمجرَّد أن تبدأ الضحك.

إن الضحك والغناء والتنهُّد كلُّها طرق فعالة للحصول على تدريب عاطفي وجسدي جيِّد. تنفَّس بعمقٍ وابقَ مركَّزاً ومشدوداً إلى الأرض لكي تتجنب أيَّ سقوط جسدي أو عاطفي بعد نوبة من الضحك الشديد.

إن الضحك هو أفضل دواء لأيِّ مرض. إضحك وسيضحك العالم معك!

٤٩- في أيام معينة يشعر عقلي بالفراغ والتعب. في هذه الأيام عندما يصادفني اجتماع أو لقاء مهم أتمنى لو أنَّ لديَّ طريقة في التنفس

يمكن أن توقظ جسدي وعقلي بسرعة هل يوجد تمرين يحقق ذلك؟
هل تتحدثين عن تلك الأيام التي تكونين فيها مرهقة بالعمل ولا تنالين نصيبك من النوم؟ أو تلك الأيام التي تحتاجين فيها إلى اللياقة الجسدية لكي تشعرين أنك لا تمتلكينها؟

سوف أقدم لك تمرينا يوقظ بسرعة جسدك وعقلك ويضع الإشراقة في عينيك هذا إذا لم ترهقي نفسك زيادةً عن اللزوم جسدياً وعقلياً أي إذا كنت تعتنين بنفسك كما يجب ولكن مازلت تشعرين بالحاجة إلى من يوقظك؟

تفيدك هذه الوصفة إذا كنت تعرفين كيف تتنفسين تنفُّساً بطنياً.
بإمكانك أن تقومي بهذا التمرين كروتين صباحي قبل الفطور.
سيبقيك هذا التمرين مستيقظة لعدة ساعات فلا تقومي به قبل النوم.

تمرينٌ موجّه: السؤال رقم ٤٩

وصفة (أيقظني)

١- قف وقدماك متباعدتان بمسافة تزيد عدة إنشات على عرض كتفيك، وأبقِ أصابع قدميك متجهة قليلاً إلى الخارج؟
٢- أرخِ يديك على جانبيك. خذ شهيقاً عميقاً من أنفك وأطلق زفيراً كاملاً بالنفخ من خلال فمك.
٣- خذ شهيقاً عميقاً مرَّةً ثانية ثمَّ ازفر ببطء وأنت تحني ظهرك إلى الأمام بدون أن تشدَّ عضلاتك وبشرط أن لا يتجاوز الانحناء الـ ٩٠ درجة مئوية.

٤- استمر بالزفير وأنت تحرّك يديك وتحيطهما بركبتيك وتبعد مرفقيك وكأنهما جناحين. استمر في الزفير ببطء.

٥- قف بالتدريج وعد إلى وضعيتك الطبيعية وضع يديك على خصرك. ازفر كل الهواء من صدرك.

٦- خذ شهيقاً بطيئاً وعميقاً وأنت توسّع بطنك.

٧- اثنِ ركبتيك بحيث تتقدمان على أصابع قدميك واخفض جسدك إلى الأسفل وكأنك تمتطي سرجاً (كما هو واضح في الشكل ٦٢ ولكن ضع يديك على خصرك). استنشق مزيداً من الهواء وأنت تنخفض احبس نَفَسكَ ومدَّ ركبتيك وأنت تعود إلى وضعية الوقوف.

٨- انخفض واستنشق مزيداً من الهواء وأضفه إلى الجزء السفلي من رئتيك. احبس نفسك ومدَّ ركبتيك وأنت تعود إلى وضعية الوقوف. انخفض أثناء الشهيق واحبس نَفَسكَ وأنت تعود إلى وضعية الوقوف.

٩- أعد الخطوة السابعة عدة مرَّات حتى تشعر أن الجزء السفلي من رئتيك قد توسَّع إلى أكبرِ حدٍّ ممكن وامتلأ بأكبر كمية ممكنة من الهواء. ملاحظة: إنَّ الخطوات من ٥ إلى ٨ قد تبدو معقّدة على الورق لكنّها لا تستغرق أكثر من ثواني عندما تطبّقها عملياً على الورق لكنّها لا تستغرق أكثر من ثواني عندما تطبّقها عملياً.

١٠- قف وأطلق زفيراً كاملاً من نواتك وأنت تخفض يديك وترخيهما إلى جانبيك. اشعر بالهواء المزفور (التشي) وهو ينتشر إلى أعلى رأسك ويخرج من عينيك المفتوحتين بشكلٍ واسع ويصل إلى أبعد نقطة تستطيع أن تحدّق بها وينتشر في أنحاء جسدك بما في ذلك أصابع يديك وقدميك.

١١- تنفس بعمق لعدة ثواني وأنت تراقب النبضات المهدِّئة وهي تفتيح عقلك. إن التنفس العميق ضرورة لا بُدَّ منها.

حتى أثناء الزفير يجب أن تُرسي التنفس في أسفل البطن.

١٢- كرِّر الخطوات الإحدى عشرة السابقة مرة أخرى أو مرّتان. كُنْ أنت الحَكَمَ الذي يقدِّر مدى قدرتك على التحمُّل. انتظر حتى فترة أخرى لتقوم بمزيدٍ من التكرارات لا تكرِّر التمارين أكثر من مرّتين في اليوم.

٥٠- نانسي زاي، هل تقومين أنتِ المؤلِّفة بتطبيق التمارين الواردة في كتابك فن التنفس بشكلٍ منتظم؟ هل يجب علينا أن نمارس هذه التمارين كروتين على المدى الطويل؟

إن تعلُّم فن التنفس يشبه تعلُّم قيادة الدراجة. ما أن تتعلَّمي كيف تقومين به حتى يرافقك طوال حياتك. على أيَّةِ حال إن التطبيق الممتاز هو الذي يعطي نتائج ممتازة. ما أن تتعلم فن التنفس حاول أن تطبقه في كل شؤون حياتك. عُدْ إلى التمارين الموجودة في هذا الكتاب والشريط المرفق به من حينٍ إلى آخر حتى تتأكد من أنك على الطريق الصحيح وتتابع التحسن باستمرار. بالنسبة لي أصبح التنفس البطني العميق غريزة ثانية. بغض النظر عن العمل الذي أقوم به- تمرين، مشي، قيادة، عمل، استرخاء، فإن التنفس العميق يصاحبني باستمرار.

إذا أردتُ أن أتنفَّسَ بشكلٍ سطحي يجب عليَّ أن أبذل جهداً.

إن (الأفكار حول الدرس السادس) الواردة في الصفحة ١١٩ الصفحة الانكليزية ستعطيك اقتراحات حول الحفاظ على الأمور التي تعلَّمتُها بدون أن تضطر إلى القيام بالتمارين لمدة طويلة.

باستطاعتك دائماً أن تبني الروتين الخاص بك- الذي تتمتع بأدائه وتشترك به مع الآخرين لتطلعهم على ما اكتشفته بنفسك.

بعد أن تعلّمتَ التقنيات الأساسية تستطيع أن تبدع بلا حدود.



الخاتمة

أثناء تقدمي في تدريب نفسي داخلياً وخارجياً تطوَّر لديَّ شعور بأنَّ جسدي مكوَّنٌ من شكلين. الشكل الحيوي والشكل الأرضي. أنا متأكدة أنَّ قرّائي وخصوصاً أولئك الذين اكتسبوا مهارةً في التحكم بعقولهم وأجسادهم يشاركونني نفس الشعور. ما هو الشكل الحيوي؟ وما هو الشكل الأرضي؟ وكيف يمتزجان معاً يعملان بشكلٍ منفصل؟

كيف يتنافس التوازن بين الين واليانغ في الشكل الحيوي مع خصائص الجنس في الشكل الأرضي؟

إن التقدم في العمر شكَّلَ عملية رائعة بالنسبة لي. كل يوم جديد يمكنني من التقدم خطوة أخرى نحو شيءٍ جديد. وكزهرة لوتس سحرية أتفتّح بالتدريج يوماً بعد يوم وأكتشف أشعة جديدة من الضوء.

إنني أعمل بجدٍّ على معاكسة أو على الأقل تأخير عملية التقدم في السن عن طريق التمارين الشخصية والتغذية الجيدة وتجنب النشاطات الغير صحية والانغماس في الملذات. وقبل كل شيء فإنَّ عادة التنفس البطني العميق- التي تعلّمتُها من خلال القسم الثاني من هذا الكتاب.

شجعت جسدي على التخلص من العمليات السلبية المصاحبة للتقدم بالسن.

إنني أُسرُّ بمراقبة ما يحدث لجسدي داخلياً وخارجياً. إنني دائماً أتعلم المزيد عن رعاية وشفاء هذا الهيكل الأرضي الذي يحتوي روحي.

يجب أن أتحمل مسؤولية الحفاظ على جسدي وتنميته في كل مناسبة. سوف أندم على أيِّ إهمالٍ لهذا الواجب المقدَّس في العناية بجسدي. إن كل ثقافة سواءً كانت شرقية أو غربية أو شمالية أو جنوبية- توفر شيئاً من الحكمة يمكن أن أستفيد منها.

حتى الآن دفعتني فُرَصُ الحياةِ باتجاه مبادئ الثقافيين الشرقية والغربية.

ولدتُ في الولايات المتحدة لأبوين صينيين كانا طالبين أجنبيين. درس والدي في جامعة برنستون ثم في هارتفورد وبعد أن نال شهادة الدكتوراة عدنا إلى الصين. ينتمي والديَّ إلى الجيل الأول من الصينيين الذين مزجوا بين الثقافتين الشرقية والغربية.

كان عمري شهرين عندما عدت في قاربٍ بطيء إلى الصين.

لقد أُصبت بالهزال إذ أن والدتي المصابة بدوار البحر لم تستطع إرضاعي ولم يكن هناك حليب للأطفال على ظهر القارب. منذ ذلك الحين أُصبت بالحصبة والسعال الديكي وغيرها من أمراض الأطفال وكانت طفولتي مليئة بالأدوية وزيت كبد سمك القد. على الرغم من عمري الصغير فإنَّ إبداعي الفطري ساعدني على تخيُّل حاويتين في معدتي: واحدة لشاي الأعشاب كريه الطعم ولزيت سمك القد والثانية للطعام الشهي وخصوصاً في بيت جدَّتي وهكذا تغلبتُ على إحساسي بالشفقة على نفسي وقضيتُ طفولة سعيدة.

كان جدَّاي من والدي من أول المسيحيين في الصين وكانت جدَّتي من والدتي بوذية تقليدية. لقد كانت الحملات التبشيرية والطلب الغربي يمشيان جنباً إلى جنب في بداية العمل التبشيري ولقد اقتنى عند

المسيحيين الصينيين الأوائل الإله المسيحي والطبيب الغربي مع بعضهما. في تلك الأيام أن تكون مسيحياً جيداً كان يعني أن تتخلّى عن ممارسة طب الأعشاب التقليدي الذي كان يترافق بطقوس خرافية. لقد كنت دائماً أتنقّل بين هاتين الثقافتين. عندما كنت أحتاج إلى المساعدة الطبية كنت أراجع الطبيب الغربي والمعالج الصيني وكنت أتناول الحبوب وشايَ الأعشاب المُرّ معاً. كنت أخفي كُلاً من هذين العلاجين عن أحد جدّيَّ وحتى عن أصدقائي وأقربائي اللذين كانوا ينتمون إلى إحدى الثقافتين. لحسن الحظ أنَّ والدتي كانت دائماً منفتحة العقل ولديها البصيرة والمعرفة لكي توازن بين فوائد الطب في كلا الثقافتين وقد حماني ذلك من أخذ جرعةٍ مضاعفة تهدِّد حياتي.

بالنسبة لي إنَّ الممارسات القديمة وخصوصاً الممارسات المتعلقة بالشفاء يمكن جمعها مع الفيتامينات والأدوية غيرها من الطرق العلمية إذا تمَّ هذا الجمع بحكمة.

إن الطب العربي بما يملكه من أدوات وإثباتات علمية تتطور وتتزايد بسرعة يلعب الدور الأكبر في العناية بحاجات الإنسان الجسدية في المجتمع الغربي وخارج المجتمع الغربي. ويبدو أن هذا الطب قد تناول كل المسائل الطبية بحيث لم يترك مجالاً للاستفادة من الطب في الثقافات الأخرى.

يجب على ممارسي الطب الشرقي التقليدي أن لا يشعروا بالتهديد من قبل الطب الغربي. وبالنسبة لي أعتبر أن الطب الغربي يفي بحاجات الشكل الأرضي منّي في حين أن الطب الشرقي يفي بحاجات الشكل الحيوي. لماذا إذاً نفترضُ وجودَ تعارضٍ بينهما؟ إن الشكل

الأرضي المادي يستفيد من الطرق الأرضية المادية التي تعتمد على الحقائق العلمية.

أما الشكل الحيوي التجريدي فهو يستفيد من الممارسات والطرق اللطيفة للاستشفاء الشرقي.

وأنا في سن الخمسين بدأتُ بالتدريج أدرك أنَّ حياتي كانت غربية الطابع على الرغم من أنني عشتُ عدة سنوات في الشرق.

كنتُ أحرم نفسي من التراث الذي أنتمي إليه. قرَّرتُ أن آخذ شيئاً صينياً في الصميم وهو ممارسة التشي كنغ. إن الممارسة الصينية القديمة للتشي كنغ تستخدم التنفس العمق بالتعاون مع الحركة والتأمل المناسبين لتوليد وتوجيه طاقة التشي الداخلية الخاصة بنا لاستخدامها في التقوية والشفاء الذاتيين.

أثناء تطبيقي لهذه الممارسة التقليدية بدأتُ تدريجياً أشعر بجسدي على أنه شكلين منضمَّين إلى بعضهما: الشكل الأرضي والشكل الحيوي. باستطاعتي أن أحوِّل انتباهي من شكلٍ إلى آخر كما أحوِّل التلفزيون من قناة إلى أخرى. إن شكلي الأرضي هو الشكل الذي يستطيع الجميع رؤيته ويمكن تصويره بالأشعة السينية والرنين المغناطيسي، إنه الشكل المؤلَّف من اللحم والعظم. أما شكلي الحيوي فهو الذي أشعر به وأراه بعَينَيّ عقلي كشكلٍ سديمي دافئ ملوَّن بألوان قوس قزح وممتزجٌ بشكلي الأرضي. إنه يشبه غمامةً تطوف في تمثالٍ مكوَّنٍ من خيوطٍ متشابكة بشكل دقيق.

ليس لشكلي الحيوي جلد أو حدود وهو يتوسع أو يتقلَّص. عندما لا أكون في صحةٍ جيِّدة فإنه يصبح ثقيلاً ومبقَّعاً أو مجعَّداً. ويمكن أن يفقد وحدته وينفصل إلى أجزاء. هذا الجزء الحيوي هو ملكي الخاص

ولا يمكن أن ينتبه إلى وجوده إلاّ من يبذل جهداً لتحقيق ذلك. يمكنني أن أقارن مظهر شكلي الحيوي بالشبح الصديق في البرنامج الكرتوني (غاسبر) إلا أنه أكثر شفافية وتلوُّناً واختفاءً.

الآن وأنا أتقدم إلى النصف الثاني من العقد السادس من عمري فإنّ شكلي الحيوي يصبح مرئياً أكثر. عندما أركز على صورتي في المرآة أستطيع أن أرى شكلي الحيوي يشعُّ ويمتدُّ إلى ما وراء حدود شكلي الأرضي. إنه أمرٌ مثير. لقد كان شكلي الحيوي يزدادُ توهجاً بشكلٍ تدريجي والآن أصبحتُ أراه بعيني المجرّدة.

إن فهمي للجسم على أنّه مكوّنٌ من شكلين ساعدني على فهم الطريقة التي أعمَل بها كوحدةٍ متكاملة. عندما كنت شابةً كنتُ مشغولةً بمهنتي كمغنية ولم تكن لديَّ الحكمة للنظر إلى ما وراء العالم المادي.

كنتُ مهووسةً بشكلي الأرضي كما هو حال معظم الناس على ما أعتقد. كان عقلي مشغولاً بالإحساسات القادمة من شكلي الأرضي إلى درجةٍ جعلتني لا أنتبه إلى الإحساسات القادمة من شكلي الحيوي. الآن عندما تقوم عيني الداخلية بالبحث فإني أرى وأشعر بالقوة اللا محدودة لشكلي الحيوي.

لم أعد بحاجةٍ إلى الاستسلام إذا شخَّص الطبيب مرضي على أنّه شفاء منه أو إذا أخبرني أنّ أعراضي لا أساس لها. أصبح لديَّ خيارٌ آخر. سوف أتفحّص جزئي الحيوي وغالباً سوف أجد الشفاء هناك.

إن الشكلين الجسدي والحيوي يتمازجان فيما بينهما وينشدأن إلى بعضهما ويعتمدُ أحدهما على الآخر في البقاء والعناية المتبادلة. إن هذا التمازج والتواجد المشترك أعطى وجودي أبعاداً جسدية وعقلية وعاطفية.

التشي والشكل الحيوي

إن تطبيق تقنيات التنفس الواردة في كتاب فن التنفس لا يزيد من الأكسجين الذي أتلقاه ويقوّي طاقة التش وحسب بل إنه يغذّي مركز النواة التي يعتمد عليها ثباتي الجسدي والعقلي.

على الرغم من أنّ التشي هو أساس مبادئ الطب الشرقي منذ آلاف السنين، إلاّ أنّ هذه الطاقة لم يتم فهمها ضمن حدود الطب الغربي حتى الآن. هل من الممكن أن طاقة التشي الخفيّة يتواجد معظمها في الشكل الحيوي من الإنسان؟

قبل خمسة عشرة عاماً عندما كنت أعيش في هونغ كونغ زارتنا صديقتي إيلين وزوجها سام. أثناء تبادلنا الحديث حول النشاطات التي تقوم بها أخبرنا سام عن تجربته مع التأمل التجاوزي. لقد أدهشتني تجاربه التي تتجاوز حدود الجسد. بعد فترة وجيزة عندما كنت أستعد للغناء في مسرحية (دون باسكيل) في إحدى الأمسيات كنتُ متعبة وبحاجة إلى الراحة، فجرّبت طريقة سام في الاسترخاء. فجأةً وجدتُ نفسي في الأعلى أنظر إلى جسدي المستلقي على السرير وبما أنني لم أكن مهيّأةً لذلك فقد خفتُ وهزّزتُ رجلي ثم عُدت إلى وحدتي. لم أجرّب ذلك مرّة ثانية قط.

مؤخّراً وبدون أن أجرّب ذلك عادت هذه الظاهرة ولكن ببُعْدٍ آخر لمَ لا؟ لقد أصبحت أرى من ذاتي أكثر بكثير مما كنتُ أراه من قبل. كنت أقف مقابل المرآة وأنا أقوم بتماريني الليلية الاعتيادية فرأيت هالةً ذات ألوان صفراء ووردية تحيط بي ويبلغ عرضها حوالي الإنش ثمّ أخذت

تكبر وتصبح ألوانها أكثر فتوحاً إلى أن تلاشت في الهواء. خلال تلك اللحظات شعرتُ بإثارةٍ كبيرة.

أُشبِّه أحياناً جسدي بكنزة محبوكة بنوعين من الخيوط ذي لونين مختلفين.

لنقل أن الخيط الزهر يمثل الشكل الحيوي والخيط الأخضر يمثل الشكل الأرضي. عندما أرى تجعُّداً في الخيط الأخضر ليس بالضرورة أن يكون الخلل في الخيط الأخضر. قد يكون نتوءاً في الخيط الزهر هو الذي سبب التجعُّد. إذا حاولت أن أصلح الخلل في الخيط الأخضر بعصبية لن أتمكّن من ذلك لكنني إذا أصلحت النتوء في الخيط الزهر فسيصلح تجعُّد الخيط الأخضر. بعبارةٍ أخرى قد لا يكون الصداع دائماً بسبب خلل في رأسك (أو جسدك الأرضي). إن التأكد من انسياب طاقة التشي قد يشفي الصداع أو ألم الرقبة أو حتى ألم البطن.

عندما ندرِّب عضلات الشكل الأرضي تزداد قوتنا العضلية وعندما ندرِّب الشكل الحيوي تزداد قوتنا الداخلية وحيويتنا ونقوّي خصائص الشخصية مثل التعاطف والصبر والتفهم والإحساس والحدس والحب والعديد من الخصائص ونقاط القوة الداخلية.

إن التنفس الصحيح يملأ شكلي الأرضي بالأوكسجين في الوقت الذي يزوِّد فيه شكلي الحيوي بطاقة التشي.

إن شكلي الأرضي مشدودٌ إلى الأرض أما شكلي الحيوي فهو يشعُّ إلى الخارج ويتداخل مع الهواء. يتوجَّه شكلي الأرضي نحو الجنس في حين يتوجَّه شكلي الحيوي نحو الحب. إن تداخل هذين الشكلين يشكِّلُ وجودنا المادي. يعتمد شكلنا الأرضي على الأكسجين والتغذية في حين

يعتمد شكلنا الحيوي على انسياب طاقة التشي إن صحة كلا الشكلين يعتمد بشكل كبير على الطريقة التي نتنفَّسُ بها.

إن التمارين الجسدية تقوِّي كلا الشكلين. حسب تجربتي فإنَّ الحركة الدائرية تقوِّي الشكل الحيوي في حين أن الحركات التي تأخذ شكل زاوية أو خطٍ مستقيم تقوِّي الشكل الأرضي. إنَّ تتابع الأصوات الجميلة ذات النظم يؤثر على صحةِ كلا الشكلين بعدَّةٍ طرق. إن الصوت الذي يحرِّض شكلي الأرضي قد يكون مزعجاً لشكلي الحيوي.

أستطيع أن أعرف أين وكيف وأيُّ صوتٍ يناسب كلَ شكّلٍ منهما ويفيده.

الشكلان وتحديد الجنس

أحبُّ ذلك الافتراض الذي يقول بأنَّ هذين الشكلين قد يلعبان دوراً في تحديد الجنس. نستطيع بوضوحٍ أن نحدِّد جنس الذكر أو الأنثى الخاص بالشكل الأرضي.

إن الشكل الحيوي لا يحدِّدنا كذكورٍ أو إناث بل يعبِّر عن نفسه بصفتين مختلفتين هما الين واليانغ.

تقليدياً يترافق الين مع الصفات الأنثوية في حين يترافق اليانغ مع الصفات الذكورية. بعبارةٍ أخرى يُسيطر على الأنثى شكل الين في حين يسيطر على الذكر شكل اليانغ. بشكلٍ عام لا يستطيع الجسد العيش بالين أو اليانغ فقط. كل إنسان لديه مزيجٌ منهما وهو يولَدُ ولديه طيفٌ خاصٌ به من الين واليانغ، إنَّ مزيج الين واليانغ الذي يُعتبر متوازناً عند إنسانٍ ما قد لا يكونُ متوازناً عند إنسانٍ آخر.

دعني أتابع اللعب بالافتراض بأنَّ مفهوم الجسد ذي الشكلين هو مفهوم صحيح، عندها سيكون هناك احتمال بأنَّ الشكل الذكري الأرضي قد يكون مقترناً بشكلٍ حيوي يسيطر عليه الين أو أن الشكل الأنثوي الأرضي قد يكون مقترناً بشكلٍ حيوي يسيطر عليه اليانغ.

ماذا بعد ذلك؟ بالنسبة لي لايكفي الاعتماد على مظهر الشكل الأرضي لتحديد فيما إذا كان الإنسان ذكراً أو أنثى. إذا أخذنا بعين الاعتبار الين واليانغ في الجسد الحيوي لتحديد درجة التوجه الجنسي عند الإنسان فإنَّ القليلين منّا يستطيعون الإدعاء بأنهم ذكور أو إناث بنسبة ١٠٠٪.

هناك بعض المجتمعات عبر التاريخ، وما زال بعضها إلى اليوم، يعتبر أن كون الإنسان رجلاً يعني أنَّ يبرز عضلاته ويستخدم القوة الفظّة. في الحقيقة هذا المظهر العضلي يعود إلى الشكل الأرضي فقط. إذا اعتبرنا أن كلا الشكلين لهما نفس الأهمية فإنَّ إعطاء كل الأهمية لشكلٍ واحد ليس أمراً دقيقاً.

خلال القرون تقدّمت الطريقةُ التي تحاكم بها الحضارتان الشرقية والغربية الأمور خطوةً إلى الأمام. لنأخذ على سبيل المثال كلمة جنتلمان. إنَّ هذه الكلمة قد تعني عند البعض نوعاً من التخنُّث.

في المفاهيم الصينية التقليدية يُعرَّف الشخص المتعلم المثقّف الذكي على أنّه يمتلك عضلات دماغ غير مرئية أكثر من غيره. أما العمال والجنود والمقاتلون فهم يمتلكون عضلات جسدية أكثر.

إذا أردتُ الاستمرار باللعبِ بمفهوم أن الجسد مكوّن من شكلين فإنَّ وجود شخص ذي جسم أرضي ذكري يسيطر عليه شكل الين الحيوي أو بالعكس هو أمرٌ محتمل.

كل أنواع التشارك محتملة وهكذا يصبح الخط الفاصل بين الجنسين أقلّ وضوحاً وأكثر مرونة. عندما لا يقترن الشكل الأنثوي الأرضي بشكلٍ حيوي يسيطر عليه الين أو عندما لا يقترن الشكل الذكري الأرضي بشكل حيوي يسيطر اليانغ سوف تُخنق الخصائص الطبيعية للشكل الحيوي بسبب العرف الاجتماعي وهكذا يصبح الإنسان تعيساً أو متمرّداً معزولاً.

إن الإنسان كائنٌ حافلٌ بالمفاجآت ولا أحد يعرف ما الذي سيحمله المستقبل؟ لكنَّ هناك شيئاً واحداً أكيداً وهو: إن الطريقة التي نتنفّس بها هي التي تحدّد الطريقة التي نعيش بها.

التنفس والشكلان

كما تعلّمنا سابقاً فإن التنفُّس البطني العميق يقوّي النواة.

إنني أعتبر النواة النقطة الحيوية التي يلتقي فيها الشكلان الأرضي والحيوي. بدون أن تكون لديك القدرة على ممارسة التنفس البطني العميق وتقوية النواة لن تستطيع أن تستفيد من مفهوم الجسد الحاوي على شكلين مختلفين.

يجب الموازنة بين هذين الشكلين. إن المبالغة في تقوية وتطوير الشكل الحيوي يؤثر سلباً على ثبات وتماسك الشكل الأرضي.

كقاطنين على هذه الأرض فإن الإحساس الكافي بالشكل الأرضي أساسي، ولكن إذا شغلنا أنفسنا بالشكل الأرضي أكثر من اللزوم فسنشعر بالضيق والاكتئاب وسنحرم أنفسنا من القدرات التي يوفّرها

لنا الشكل الحيوي وتتضمّن هذه القدرات الإرداة والرشاقة اللازمتان للتحرك والارتفاع وإلهام الآخرين والانطلاق جسدياً وعقلياً والثقة بالنفس.

يحتاج شكلنا الحيوي إلى أن يُطوَّرَ إلى درجةٍ كافية لكي يتجاوز حدود الشكل الأرضي عندما تستدعي الحاجة ذلك.

إنّ تبديد وإضاعة طاقة أيٍّ من هذين الشكلين سيتركك فارغاً. كن لطيفاً وحكيماً مع نفسك.

إنّ تمدُّد أيٍّ من هذين الشكلين قد يكون على حساب الآخر. يجب أن نتعلّم كيف نتخلّص من تمدُّدٍ كهذا.

إن المغني الناجح يحتاج إلى أن يكون مشعاً بالحيوية وهو على خشبة المسرح ويقتضي ذلك منه تنمية الشكل الحيوي. إذا كان نوع الأداء المطلوب يتطلب كثيراً من المهارات الجسدية والجهد سينمو الشكل الجسدي عند من يقوم بالأداء. وهذا هو سبب الشعور بارتفاع المعنويات أو انخفاضها بعد أداءٍ معين، لقد رافقني هذ المشاعر طوال فترة مهنتي. إنّ الكثيرَ من الأشخاص الذين يؤدُّون مهاماً مرهقة كالمغنين والأطباء والمحامون والأساتذة ورجال الأعمال يعانون من ذلك الشعور بالفراغ في داخلهم ويعالج بعضهم هذا الشعور بتخدير نفسه بالكحول أو المخدرات.

إن الإنسان الحكيم هو الذي يعالج ذلك الشعور بالفراغ عن طريق التمارين والتأمل والاسترخاء والتنفس العميق الذي يشحن النواة. وهكذا يحصل على شَحْنٍ سريع وممتع لكلٍ من شكليه الأرضي والحيوي. إن الطرق المخدُرة قد تؤدي إلى علاج سريع لكنه سرعان ما

يفقد أثره ويعود الإنسان إلى وضع أسوأ من الذي كانَ فيه إلى أن يُستهلك بشكل تام.

إن تضخيم أو تحجيم أيٍّ من الشكلين الحيوي أو الأرضي عقلياً يمكن أن يكون مقيداً أولا. بحسب التوازن بين هذين الشكلين وبحسب حاجة الشخص في ذلك الوقت.

إن حجم هذين الشكلين ليس ما تراه في المرآة بل هو الحجم الذي يتلقاه عقلك وعواطفك تحت ظروفٍ معيَّنة.

عندما يشعر شكلك الأرضي بالوهن فإنَّ طاقة شكلك الحيوي يمكن استخدامها لكي تشعَّ إلى الخارج وتنتشل شكلك الأرضي من خموله.

إن حدود شكلنا الأرضي أو جلدنا يجب أن نشعر به مليئاً بالمسامات وليس كتوماً كقفَّازٍ مطاطي. إن التوتر غالباً ما يسدُّ مساماتنا ويحبس شكلنا الحيوي من إطلاق حيويته إلى مسافةٍ أبعد من حدود أجسادنا. إن الأشياء السلبية التي يجب طردها من الشكل الأرضي تنحبس أيضاً عندما تغلقُ هذه المسام. قم دائماً وبشكل إرادي بإبقاء تلك المسامات مفتوحة ومسترخية. عُد دائماً إلى التنفس العميق وخذ الدعم من نواتك.

يجب أن تتنفس إلى النواة وأن تزفر الهواء من خلال النواة إذا أردتَ أن تحقق التوازن بين شكلك الحيوي وشكلك الأرضي. هذا التوازن سيجعل منك إنساناً سليماً ومتوقِّداً.

إن فن التنفس يحقق لك ذلك التوازن.

لمحة عن المؤلفة

وُلِدَتْ نانسي زاي في الولايات المتحدة عام ١٩٣٠ لوالدين صينيين. رُبِّيت في الصين منذ طفولتها ثم عادت إلى الولايات المتحدة عام ١٩٤٩.

درست في جامعة ميكلين في إلينوي وتخرَّجت بدرجة بكالوريوس في الموسيقى والأداء الصوتي- تابعت تدريبها الصوتي في شيكاغو ومدينة نيويورك. لديها خبرة تزيد عن ثلاثين عاماً في تعليم الغناء.

وقد لعبت أدواراً في الكثير من الحفلات وبرامج الراديو والتلفزيون.

بما أنها نشأت في الصين فقد تأثرت بالاعتقاد الشرقي الذي يقوم بأن صحتنا الجسدية والعقلية تتأثر بشكلٍ كبير بطاقة داخلية تُدعى التشي. مارست زاي التشي كنغ لعدة سنوات ومن خلال هذه الممارسة الصينية القديمة التي تعلم التعامل الصحيح مع التنفس وحركات الجسم والتأمل استفادت زاي كثيراً. من خلال سنوات من الخبرة أدركت نانسي زاي أن الطاقة الحيوية المستخدمة في الحضارة الغربية للغناء التقليدي يمكن مقارنتها بطاقة التشي ووجدت أن الثقافة الغربية توجِّه هذه الحيوية الداخلية إلى الخارج لتحقيق إنجازات خارجية في حين أن الثقافة السرقية توجهها إلى الداخل للمحافظة على الصحة وتحقيق الشفاء.

بمزج هاتين الثقافتين ابتكرت نانسي زاي التشي يي والتي تعني حرفياً «فن التنفس» وهي طريقة جديدة وبسيطة لاكتساب تقنية تنفس راسخة.

تأمل المؤلفة من خلال تعليم التشي بي أن تزيل الغموض المحيط بتوليد واستخدام الطاقة الداخلية لتحسين الأداء والصحة. من خلال كتابها وشريط الفيديو المرافق المسمّى «فن التنفس» تعرض نانسي زاي ما تعلّمَتْهُ وطوّرته- وهو برنامج من مبادئ التنفس الفعّال يمكن لكُلّ الناس أن تستفيد منه.

عاشت المؤلفة وزوجها سان بول لي البالغ من العمر واحداً وأربعين عاماً معظم حياتهما في هونغ كونغ لكنهما استقرّا الآن في لوس أنجلس في كاليفورنيا وعندهما ابنٌ وابنة.

